

Histaminintoleranz - Kommt öfter vor als man denkt.....

Histamin zählt zu den biogenen Aminen (niedermolekulare organische Basen) und ist ein Abbauprodukt der Aminosäure Histidin, einem Bestandteil fast aller tierischer und pflanzlicher Nahrungsmittel.

Insbesondere bei Menschen mit einer Histaminintoleranz können nach dem Verzehr histaminreicher Nahrungsmittel allergieartige Symptome auftreten, wie Verschlechterung einer bestehenden Neurodermitis, Magen-Darmbeschwerden, Kopfschmerzen u. v. m.

Auch Patienten, die öfter an Migräne, Asthma oder sonstigen Unpäßlichkeiten unerklärbarer Ursache leiden, sollten eine mögliche Histaminintoleranz in Betracht ziehen. Grundsätzlich gilt:

Je länger ein Lebensmittel gelagert oder gereift wird, desto höher ist sein Gehalt an Histamin. Frischfleisch enthält kein oder kaum Histamin. Wird es jedoch weiter verarbeitet, kommt es im Zuge des Reifungsprozesses zu einer gewissen Anhäufung von biogenen Aminen. Für Fisch gilt ähnliches. Auch frischer Fisch ist, wenn überhaupt, nur wenig belastet. Da er jedoch leicht verderblich ist, kommt es bakteriell bedingt rasch zu einer Anreicherung von Histamin. Im Zuge der Weiterverarbeitung durch Salzen, Räuchern, Marinaden oder Konservierung wird der Histamingehalt gesteigert. Hohe Histaminkonzentrationen können besonders in bestimmten Fischarten, die reich an Histidin sind, entstehen. Der Genuß solchen Fischfleisches führt zu der als Scombroid-Vergiftung bezeichneten Erkrankung.

Es gibt nur wenige pflanzliche Nahrungsmittel, die erhöhte Anteile an Histamin aufweisen. Auch hier steigt der Anteil durch Weiterverarbeitung und Reifung (Sauerkraut). Gleiches gilt für Milchprodukte. Frischmilch, Sauermilchprodukte und Frischkäse enthalten nur Spuren von Histamin, wobei der Histamingehalt um so mehr ansteigt, je länger der Käse dem Reifungsprozeß ausgesetzt ist. Normalerweise inaktiviert beim gesunden Menschen das in der Darmschleimhaut vorhandene Enzym Diaminoxidase die toxische Wirkung sowohl des aufgenommenen als auch des durch die Darmbakterien selbst gebildeten Histamins.

Durch eine größere Histaminbelastung kann das Inaktivierungssystem jedoch überfordert sein. Verschiedene Arzneimittelwirkstoffe blockieren das Enzym („DAO“) und können dadurch die Beschwerden einer Histaminunverträglichkeit fördern. Histamin ist hitzestabil, d. h. es wird beim Kochen nicht inaktiviert. Es verändert weder den Geschmack noch den Geruch eines Nahrungsmittels. Lebensmittel, die reich an Histamin oder anderen biogenen Aminen (Tyramin, Serotonin, Phenylethylamin) sind:

- Bestimmte Arten von Fisch und Fischwaren (Thunfisch, Makrele, Sardine, Sardelle, Hering, insbesondere als Konserve und Räucherfisch).
- Fleisch und Fleischwaren: (Innereien, Fleischkonserven, Rohwürste die einem längeren Reifungsprozeß unter Zusatz von Salz und der Räucherung unterliegen, Salami, Cervelatwurst, Plockwurst, Dauerwurst, Räucher-schinken).
- Käsesorten (Schmelzkäse, Blauschimmelkäse, Cheddar, Emmentaler, Gruyère, Parmesan, Provolone, Roquefort, Tilsiter; alle Arten überalterten Käses).
- Gemüse: Sauerkraut, Spinat, Essiggemüse, Aubergine, Steinpilz, Morcheln

- Obst: Bananen, Erdbeeren, Trauben, Himbeere, Pflaume, alle Citrusfrüchte, Wallnüsse, Obstkonserven und Obstsäfte
- Trockenhefe, Hefeextrakte, Tomatenketchup, Sojasaucen
- Süßwaren: Schokolade, Marzipan, Nougat, Süßwaren mit Nüssen
- Getränke: besonders, Italienischer. Chianti, französischer Bordeaux und Burgunder, Sekt, besonders spanischer Freixenet, Champagner, besonders französischer Pommery, Bier besonders Hefeweißbier.
- Gewürze: Rotweinessig, Tafelessig
- Sonstige Zusatzstoffe: Glutamat
- Arzneimittel: Acetylsalicylsäure, nichtsteroidale Antiphlogistika, Muskelrelaxantien
- Konservierungsstoffe: Na-, K- oder Ca-Benzoat E 210 – 213, Parahydroxybenzoatesäureester E 214 – 219, Sorbinsäure E 200 – 203, Sulfite E 221 – 228 Farbstoffe: Amarant E 123, Chinolingelb E 104, Cochenille-Rot E120, Erythrosin E 127, Inigotin E 132, Kurkumin E 100, Lactoflavin E 101, Patentblau E 131, Tartrazin E 102