



Histamin-Intoleranz

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

immer mehr Menschen leiden unter einer Histamin-Intoleranz. Ohne Beteiligung des Immunsystems treten dann meist nach der Aufnahme Histamin-reicher Lebensmittel, wie Rotwein, Fisch und Fertiggerichten Allergie-ähnliche Beschwerden auf. Die Symptome reichen von Bauchproblemen über Gesichtsrötung, Urtikaria und Fließschnupfen bis hin zu Migräneattacken. Allerdings spielt dabei nicht nur die Aufnahme von Histamin mit der Nahrung eine Rolle. Auch diverse Darmbakterien können aus der Aminosäure Histidin Histamin produzieren und damit für eine zusätzliche Belastung sorgen.

Histaminreiche Lebensmittel

Käse	Appenzeller Bergkäse Cheddar Edamer Emmentaler Parmesan Roquefort
Fleisch und Wurstwaren	Rohwürste, z.B. Salami Schinken (Westfälischer)
Fisch	Hering Makrele Sardellen Thunfisch Tintenfisch
Sonstiges	Bananen Bier Erdbeeren Sauerkraut Spirituosen Wein (Burgunder, Bordeaux, Chianti)

nach: BEUTLING (1996), MAY (1988), REIMANN et al. (1987)

Bitte beachten:



Der Gehalt an biogenen Aminen ist stark vom **Alter und der Lagerung** des jeweiligen Lebensmittels abhängig. Es gilt: je älter und je wärmer gelagert, desto höher - aufgrund des mikrobiellen Eiweißstoffwechsels.

Bitte wenden

Biogene Amine in Lebensmitteln

Biogenes Amin	Lebensmittel	Amingehalt [mg/kg]
Histamin	Thunfisch	0,1-13.000
	Sardine	110-1.500
	Hefeextrakt	260-2.830
	Sauerkraut	6-200
	Spinat	38
	Tomaten	22
	Salami	0,1-279
	Westfäl. Schinken	38,2-159
	Rotwein	0,6-3,8
	Emmentaler Käse	0,1-555
	Harzer Käse	390
	Gouda	29,5-180
Tyramin	Fisch	0-500
	Hefeextrakt	66-2.256
	Wurst	85-244
	Sauerkraut	0-95
	Avocado	23
	Himbeeren	13-93
	Bananen	7-11
	Chianti-Wein	2-25
	Bier	2
	Käse	0-953
	Orangen	0-25

nach: HEPPPT et al. (1998), WÜTHRICH (2002)

Bitte beachten:



Der Gehalt an biogenen Aminen ist stark vom **Alter und der Lagerung** des jeweiligen Lebensmittels abhängig. Es gilt: je älter und je wärmer gelagert, desto höher - aufgrund des mikrobiellen Eiweißstoffwechsels.