

## Praktische Tipps I

Jede Person mit Histaminintoleranz reagiert unterschiedlich empfindlich. Unter Umständen werden kleine Mengen dieser Nahrungsmittel gut vertragen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre eigene Toleranzschwelle herausfinden.

## Praktische Tipps II

Histamin ist eine hitzestabile Substanz und kann weder durch Kochen, Braten, Backen, Erhitzen noch durch Tiefkühlen zerstört werden. Lebensmittel erhalten durch Einwirkung von Mikroorganismen (z.B. Haltbarmachung, Reifung, Gärung, ...) vermehrt Histamin. Unsachgemäße Lagerung (zu lange, zu hohe Temperatur, ...) kann den Histamingehalt in Nahrungsmitteln deutlich erhöhen. Speisen die aufgewärmt werden, sind ebenfalls histaminreicher.

## Praktische Tipps III

Stresssituationen, körperliche Anstrengung sowie der gleichzeitige Genuss von histaminreichen Nahrungsmitteln, alkoholischen Getränken (z.B. Käseplatte und Rotwein) oder die Einnahme mancher Medikamente können das Auftreten von Beschwerden begünstigen.

Diese Broschüre dient als Orientierungshilfe und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie weitere Informationen benötigen, steht Ihnen das Team der Diätologie gerne zur Verfügung.

### Dermatologie

Leiter: Prim. Univ.-Prof. Dr. N. Sepp  
Tel.: +43-(0)732-7676-4500

### Innere Medizin 4

Gastroenterologie und Hepatologie,  
Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin,  
Endokrinologie  
Leiter: Prim. Univ.-Prof. Dr. R. Schöfl  
Tel.: +43-(0)732-7676-4441

### Ernährungsmedizinischer Beratungsdienst

Tel.: +43-(0)732-7676-4460

Ordensklinikum Linz GmbH Elisabethinen  
Fadingerstraße 1 | 4020 Linz

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE  
UND DER ELISABETHINEN

T +43-(0)732-7676-0  
F +43-(0)732-7676-2106  
E elisabethinen@  
ordensklinikum.at  
W www.ordensklinikum.at

Rev. 1 / 05.10.2018 / Freigabe: Maria Wolfesberger / DDCID-5-3547



Infos & Tipps

# Histamin- intoleranz

## Wie reagiert Ihr Körper?

Bei erhöhtem Histaminspiegel kann es zu einer pseudoallergischen Reaktion kommen, die sich wie folgt äußern kann: Kopfschmerzen, Hautrötung, Asthma, Bauchschmerzen, Durchfälle, Blähungen, Ausbildung von Urtikaria, Schwindel, weicher Stuhl.

## Begriffserklärung

Histamin ist eine Eiweißsubstanz, die einerseits im menschlichen Organismus selbst produziert und durch biogene Amine freigesetzt wird. Andererseits können Lebensmittel selbst Histamin liefern. Es handelt sich weder um eine Allergie, noch um eine Unverträglichkeit, sondern um eine durch Enzymmangel bedingte Abbaustörung.

### weniger verträglich

- wiedererwärmte bzw. warmgehaltene Speisen
- alkoholische Getränke (Rotwein, Sekt, Bier)
- geräucherter, gepökelter oder konservierter Fisch, wie vor allem Thunfisch, Makrele, Lachs, Sardellen, Rollmops, Meeresfrüchte, ...
- Käse mit langer Reifezeit wie Emmentaler, Parmesan, Schimmelkäse, Bergbaron, ...
- vergorene Nahrungsmittel wie Sauerkraut, Sojasauce, Balsamico- und Weinessig, ...
- geräuchertes und gereiftes Fleisch und Dauerwurstwaren wie Speck, Prosciutto, Salami, Kantwurst, Rohschinken, ...
- Geschmacksverstärker (z.B. E620-E625) wie Glutamat in Suppenwürfeln, Fertigprodukte, ...
- Tomaten und Tomatenkonzentrate wie Ketchup oder Tomatensauce, Hülsenfrüchte, Aubergine, Spinat, Avocado

### Folgende Nahrungsmittel können im Körper unspezifisch Histamin freisetzen (Histaminliberatoren):

- Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Himbeeren, Bananen, Papaya, Birnen, Kiwi
- Nüsse (Walnüsse, Cashewnüsse)
- Schokolade, Kakao
- Hülsenfrüchte
- Weizenkeime



### gut verträglich

- unverarbeitete, frische oder tiefgekühlte Produkte wie Fleisch, Tiefkühlgemüse, ...
- Brot, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, ...
- Milchprodukte wie Milch, Buttermilch, Joghurt, Frischkäse, Topfen, Hüttenkäse, Sauerrahm, Obers, ...
- kurz gereifte Käsesorten wie junger Gouda, Holländer, Butterkäse, Mozzarella, Tilsitter, Geheimratskäse, ...
- ungeräucherter Kochschinken, kalt aufgeschnittenes Karree oder Braten als Brotbelag
- Joghurt- und Buttermilchdressing für Salate
- Obst: Apfel, Pfirsich, Heidelbeere, Hollunder, Kirsche, Litschi, Marille, Ribisel, Sternfrucht, Brombeere, ...
- Gemüse: Blattsalate, Sellerie, Brokkoli, Karfiol, Chinakohl, Fenchel, Karotte, Kürbis, Paprika mild, Radieschen, Rote Beete, Spargel, Zucchini, Zwiebel (weiß), ...