

HISTAMIN

Hilfreiche Ernährungstipps bei Histaminintoleranz



Mein Darm. Meine Gesundheit.



Mein Ratgeber bei Histaminintoleranz

Die kompakt zusammengestellten Ernährungstipps und die übersichtliche Lebensmitteltabelle unterstützen mich und meinen Darm.

Generelle Ernährungstipps:

- Die Verträglichkeit von Lebensmitteln ist stark abhängig von der Frische (je frischer, desto besser), Verarbeitungsgrad und -art sowie der konsumierten Menge. Zusätzlich kann die Verträglichkeit z. B. durch Stress, Hormone und Medikamente beeinflusst werden.
- Generell zu meiden sind Gärungs-, Reifungs- oder Fermentationsprodukte (z. B. Alkohol, Essig, Hefe), leicht verderbliche Produkte mit ungewisser Frische, Konserven, Fertigprodukte, warm gehaltene oder wieder aufgewärmte Speisen (v. a. Fisch-, Fleisch- und Pilzgerichte).
- Besondere Vorsicht ist bei Mahlzeiten in Restaurants, Kantinen, Schnellimbiss und Co. geboten.
- Da die Verträglichkeit sehr individuell ist, müssen Betroffene selbst ausprobieren, welche Lebensmittel sie in welchen Mengen vertragen. Grundsätzlich gilt: Man kann vieles essen, solange man damit beschwerdefrei leben kann.
- Eine histaminarme Diät sollte sich langfristig nicht an einer Verträglichkeitsliste, sondern an den Erfahrungen der Betroffenen ausrichten. Wichtig ist der Blick in die Zutatenliste! Diese Verträglichkeitsliste (s. links) ist daher nur ein grober Anhaltspunkt.

Gut zu wissen

- Zusatzstoffe, wie z. B. Konservierungs- und Farbstoffe, können Histamin enthalten oder im Körper freisetzen.
- Bei Stress wird vermehrt Histamin freigesetzt. Maßnahmen, wie z. B. Meditation, Yoga oder ein Spaziergang an der frischen Luft, können zum Stressabbau beitragen.
- Das entscheidende Abbauenzym des Histamins ist die Diaminoxidase (DAO). Die DAO baut freies Histamin ab und wird hauptsächlich von den Darmschleimhautzellen produziert. Eine ausreichende Mikronährstoffversorgung (vor allem Vitamin B6, Kupfer, Vitamin C und Zink) sorgt für eine gute Funktion und Aktivität der DAO.
- DAO-blockierende Lebensmittel sind daher unverträglich. Dazu gehören z. B. Alkohol, Kakao, schwarzer Tee, grüner Tee, Mate-Tee, Energydrinks.
- Einige Arzneimittel, wie z. B. Antibiotika oder Schmerzmittel, hemmen die Produktion des Enzyms DAO. Ob diese bei einer Histaminintoleranz eingesetzt werden können, sollte ärztlich abgeklärt werden.

Lebensmittel, sortiert nach Histaminverträglichkeit

Lebensmittel	Meistens verträglich	Teilweise verträglich	Unverträglich
Getreide & stärkehaltige Produkte	Kartoffeln, Nudeln, Mais, Reis, alle Getreidearten in diversen Formen: Körner, Schrot, Grieß, Mehl, Teigwaren, Backwaren, Saucen	Malz, Backwaren aus Weizen	Backwaren mit Zusatzstoffen, Fertigbackmischungen
Backhilfsmittel	Natron, Backpulver		Hefe
Gemüse	Alle Gemüsesorten, frisch/tiefgekühlt (z. B. rote Bete, Paprika, Karotten, Kürbis, Brokkoli, Gurke) – Ausnahmen: siehe unter „unverträglich“	Grüne Buschbohnen, Erbsen, Oliven, Pilze	Sauerkraut, Spinat, Tomaten (in jeglicher Variante), Hülsenfrüchte, eingelegtes Gemüse, Steinpilze, Morcheln, Champignons
Obst	Alle Früchte, frisch/tiefgekühlt (z. B. Melone, Mango, Apfel, Aprikose, Nektarine) – Ausnahmen: siehe unter „unverträglich“	Überreife Früchte	Erdbeeren, Himbeeren, Zitrusfrüchte, Banane, Ananas, Kiwi, Birne, Papaya, Guave
Nüsse & Samen	Kokosnuss, Kokosmilch, Kokoswasser, Macadamianüsse, Maroni		Walnüsse, Cashewnüsse, Erdnüsse
Milch & Milchprodukte	Pasteurisierte Milch, haltbare Milch, Butter, Sahne, Molke, nicht bzw. kurzgereifter Käse (z. B. Frischkäse, Mozzarella, Quark, Hüttenkäse, Mascarpone, Ricotta, Ziegenfrischkäse, junger Gouda, Butterkäse, Schichtkäse)	Rohmilch, Joghurt, Kefir, Sauermilchprodukte: angesäuerte Buttermilch, saure Sahne/Sauerrahm, Crème fraîche, Feta	Gereifter Käse: Hartkäse, Halbhartkäse, Weichkäse, Schmelzkäse, Schimmelkäse, Fondue, alter Gouda
Fisch	Fangfrischer Fisch (vom Wasser auf den Teller), tiefgekühlter Fisch (z. B. Seelachs, Dorsch, Forelle, Pangasius)	Frischfisch (Supermarkt, Marktstand, Restaurant), Meeresfrüchte, Sushi	Fischkonserven, Fischsaucen, marinierte, gesalzene, getrocknete, geräucherte oder in Essig eingelegte Fische und Meeresfrüchte, Thunfisch, Makrele, Hering, Sardinen, Sardellen, Schalentiere und Krustentiere
Fleisch	Naturbelassenes Frischfleisch von Geflügel, Schaf, Ziege, Rind, Schwein, TK-Fleisch (rasch aufgetaut und verzehrt), Kochschinken	Frischfleisch ohne MHD (Metzger, Marktstand), Hackfleisch	Fleischkonserven, gepökeltes, getrocknetes, mariniertes, geräuchertes oder anders haltbar gemachtes Fleisch, lange abgehängtes Fleisch, stark zerkleineretes/püriertes Fleisch, Innereien, Wurstwaren (z. B. Salami, Bratwurst)
Eier	Hühnerei/Wachtelei (gekocht/gebraten), Backwaren mit Ei und Eierteigwaren	Rohes Ei	Soleier
Fette	Pflanzliche Öle und Fette, tierisches Fett, Fischöl	Sonnenblumenöl, Walnussöl	
Gewürze & Soßen	Verjus, selbst gemachte Gemüsebrühe, gekaufte Gemüsebrühe ohne Hefe und Zusatzstoffe, Speisestärke aus Mais/Kartoffelstärke, Paniermehl (Dinkel, Reis, Mais)	Apfelessig	Essig (Weinessig/Balsamico), Bouillon/Brühe mit Hefeextrakt oder Geschmacksverstärker, Sojasauce, scharfe Gewürze
Süßungsmittel	Zucker, Agavendicksaft, Honig, Stevia, Konfitüren aus verträglichen Früchten, Datteln, Dinkel-/Holunderblüten-/Reissirup, Rohrzucker,		Süßstoffe, Süßholz, Zuckeralkohole (z. B. Sorbit)
Süßwaren & Knabberereien	Weingummi, Bonbons	Weiße Schokolade	Kakao, Kakaomasse, Vollmilch- und Zartbitter-Schokolade, Chips, Lakritze
Getränke	Wasser, Säfte/Nektar aus geeigneten Obst-/Gemüsesorten, Kräutertee, Mandelmilch, koffeinfreier Kaffee	Kaffee, Espresso, grüner Tee, schwarzer Tee, Reis-/Hafermilch, klare Spirituosen	Wein/Rotwein, Sojamilch, Energydrinks, Säfte und Limonaden mit unverträglichen Zutaten (z. B. Orangenlimonade), Brennesseltee

Literaturverzeichnis:

Jarisch R. Histaminintoleranz - Ursachen, Symptome, Behandlung: Alles für ein beschwerdefreies Leben. (Trias Verlag, 2021)

Merkblatt histaminarme Ernährung (Schweizerische Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz SIGHI Version 17.11.2021)

Diese Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Auch hier ungenannte Lebensmittel können Histamin enthalten und Histamin freisetzen. Neben der beratenden Ernährungsfachkraft, der Apotheke vor Ort und behandelnden Therapeut*innen empfängt auch das nutrimmun-Team Fragen gerne persönlich unter der 0251/135660 oder unter info@nutrimmun.de. Bitte den Haftungsausschluss unter www.nutrimmun.de/impressum beachten.

Meine persönliche Verträglichkeitsliste

Gut vertrage ich

Weniger gut vertrage ich

Jeder Mensch ist anders!

Deshalb ist es wichtig, die eigene Toleranzgrenze für bestimmte Lebensmittel herauszufinden. Hier notiere ich Lebensmittel, die ich gut oder weniger gut vertrage.

Weitere Ratgeber gibt es z. B. zu den Themen Fruktose, Laktose und Gluten.



Für ein besseres Bauchgefühl und mehr Wohlbefinden

Neben einer histaminarmen Ernährung bieten Mikronährstoffe sowie Bakterienkulturen eine optimale Ergänzung zum Erhalt und zur Pflege meiner Schutzbarrieren.

MUCOZINK® – Für Haut und Darmschleimhaut

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Glutamin und Taurin

- Enthält Nährstoffe, die unterschiedliche Funktionen im Körper unterstützen:
- Vitamin A, Vitamin B2, Biotin und Niacin tragen zum Erhalt normaler Haut und Schleimhäute bei.
- Zink und Vitamin C tragen zum Erhalt normaler Haut bei.
- Zink, Vitamin B12, Vitamin D, Folsäure und Magnesium unterstützen die Zellteilung.
- Die Aminosäuren Glutamin und Taurin sind wichtige Substrate der Darmschleimhautzellen.

MyBIOTIK® PUR – Für Haut und Schleimhäute

Nahrungsergänzungsmittel mit einem speziellen Komplex aus stoffwechselaktiven Bakterienkulturen, Biotin und Vitamin B2

- Enthält einen speziellen Komplex aus stoffwechselaktiven Bakterienkulturen*, die natürliche Bestandteile der Darmflora (intestinale Mikrobiota) im Dünnd- und Dickdarm sind.
**Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Lactobacillus acidophilus W55, Lactobacillus casei W56, Lactococcus lactis W58, Lactobacillus salivarius W57*
- Enthält Mikronährstoffe mit folgendem gesundheitlichen Nutzen:
 - Biotin und Vitamin B2 tragen zum Erhalt normaler Haut und Schleimhäute bei.
 - Vitamin B2 trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

MUCOZINK®



MyBIOTIK® PUR



Die optimale Kombination für meine Schutzbarrieren

In jeder Apotheke erhältlich

MUCOZINK®

- 15 Tagesportionen – PZN 02766108 – 300 g Dose
30 Tagesportionen – PZN 02019819 – 600 g Dose
30 Tagesportionen – PZN 12901553 – 30 Portionsbeutel

MyBIOTIK® PUR

- 30 Tagesportionen – PZN 16537452
90 Tagesportionen – PZN 16537469

Sehr gut verträglich

- ✓ Glutenfrei und laktosefrei
- ✓ Vegetarisch: MUCOZINK®/Vegan: MyBIOTIK® PUR
- ✓ Ohne Farbstoffe
- ✓ Ohne Süßstoffe
- ✓ Langfristige Einnahme möglich

Fragen und Anregungen empfängt das nutrimmun-Team gerne persönlich unter der **0251 135 66 0** oder per E-Mail an info@nutrimmun.de.

nutrimmun®

Mein Darm.
Meine Gesundheit.

Mit MyBIOTIK® entscheide ich mich bewusst für anwendungsspezifisch konzipierte Produkte, wissenschaftlich fundiert, ohne belastende Zusatzstoffe, in gesicherter Qualität, verlässlich und persönlich, seit 1995.

Meine Entscheidung.

MyBIOTIK®

Folge MyBIOTIK®
jetzt auf

