

Histamin in Lebensmitteln

Histamin zählt zu den biogenen Aminen, die im normalen Stoffwechsel von Pflanzen und Mikroorganismen gebildet werden können. Manche Menschen weisen eine Überempfindlichkeit gegenüber Histamin auf und reagieren mit sogenannten „pseudoallergischen Reaktionen“ (Keine echten Allergien, aber mit denselben Reaktionen).

Herkunft von Histamin

Histamin entsteht beim Abbau der Aminosäure Histidin. Das Abbauprodukt findet sich vor allem in leicht verderblichen Lebensmitteln, oder in solchen, die einer mikrobiellen Reifung unterzogen werden. Dies sind z.B.:

- Bestimmte Käsesorten (Emmentaler, Greyerzer, Gruyère)
- Rohwurst (Salami) roher Schinken
- Sauerkraut
- Wein
- Bier
- Fisch (Makrele Thunfisch, mariniertes Hering)
- aber auch Spinat, Hefeextrakte

Normalerweise wird Histamin im menschlichen Organismus durch bestimmte Enzyme abgebaut. Bei empfindlichen Menschen können aber hohe Mengen des biogenen Amins die Entgiftungsmechanismen überfordern.

Alkohol kann die negative Wirkung des Histamins noch steigern.

Akute Beschwerden können sein:

- Atemnot
- Rötung der Haut
- Nesselausschlag
- Juckreiz
- Magenkrämpfe
- Erbrechen

Ernährungsempfehlungen bei Histaminüberempfindlichkeit:

- Nur ganz frischen Fisch verzehren
- Auf Fischprodukte verzichten. (Im Extremfall ganz auf Fisch verzichten)
- Hartkäse, Rohwurst, Schinken möglichst meiden
- Bier, Sauerkraut, Wein mit Vorsicht zu genießen.
- Alkoholische Getränke in Maßen konsumieren

- Mit dem Arzt abklären, ob Medikamente den "Regulationsmechanismus" stören.