



# Malteser

... weil Nähe zählt.

## Malteser Lungen- und Allergiezentrum Bonn

Prof. Dr. med. Joachim Sennekamp  
Dr. med. Marcus Joest

Fachärzte für Innere Medizin, Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie

Dr. med. Adelheid aufm Kampe  
Fachärztin für Allgemeinmedizin, Allergologie

## Histaminarme Ernährung

Histamin ist eine körpereigene Substanz, die bei allergischen Reaktionen freigesetzt wird. Histamin kommt aber auch in manchen pflanzlichen Nahrungsmitteln sowie in Lebensmitteln vor, bei deren Erzeugung Mikroorganismen, z.B. Bakterien beteiligt sind. In manchen Nahrungsmitteln steigt der Histamingehalt bei unsachgemäßer Lagerung durch zu hohe Temperaturen und die dadurch bedingte Vermehrung von Bakterien. Histamin ist thermostabil und wird durch Kochen oder Backen bzw. Tiefkühlen nicht zerstört! Manche Menschen leiden unter einem Mangel an Diaminoxidase, einem Enzym, welches für den Abbau von Histamin im Körper verantwortlich ist. Bei ihnen kann die Aufnahme großer Histaminmengen mit der Nahrung allergieähnliche Symptome wie Kopfschmerzen, Hitzegefühl, Gesichtsrötung, Magen-Darmbeschwerden, Müdigkeit, Kreislaufbeschwerden, Herzrhythmusstörungen und Asthmaanfälle auslösen. Folgende Nahrungsmittel sollten von empfindlichen Personen wegen ihres erhöhten Histamingehaltes möglichst gemieden werden:

- Bestimmte Käsesorten: Emmentaler, Parmesan, alter Gouda, Roquefort oder Blauschimmelkäse, Camembert
- Bestimmte Fischarten: Thunfisch, Makrele, Sardelle, Sardine, Hering (besonders geräuchert oder in Konserven), allgemein verdorbener Frischfisch
- Bestimmte Fleisch- bzw. Wurstwaren: Dauerwurst wie Salami und Cervelatwurst, Mett- oder Teewurst, geräucherter Schinken und Rohwurst
- Alkoholische Getränke: besonders Rotwein (je höher der Säuregehalt, desto weniger Histamin; roter Bordeaux hat am meisten Histamin, da er einem organischen Säureabbau unterzogen wird), Champagner, Bier (bes. Weizenbier). Alkohol hemmt im übrigen den Histaminabbau und setzt selbst Histamin frei.
- Bestimmte Gemüsesorten: Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Avocado
- Essig
- Hefeextrakte (z.B. in Brühwürfeln oder Fertigsuppen)
- Einige Nahrungsmittel enthalten Histamin ähnliche Stoffe (so genannte biogene Amine), die entweder direkt oder über eine Behinderung des Histaminabbaus Beschwerden verursachen können. Andere Substanzen können direkt im Körper Histamin freisetzen. Hierzu gehören Schokolade (enthält Tyramin), Erdbeeren, Kiwi, Ananas, Papaya, Zitrusfrüchte, Hülsenfrüchte (bes. Soja) und Walnüsse

### Geeignete Nahrungsmittel

- Brot und Getreide
- Fette und Öle
- Frisches und tiefgekühltes Fleisch
- Bratenaufschnitt
- Frischmilchprodukte aller Art (Quark, Joghurt, Buttermilch, Frischkäse, kurz gereifte Käsesorten wie junger Gouda usw.)
- Alkoholfreie Getränke aller Art, außer Säfte aus oben genannten Früchten
- Schlumberger Sekt enthält als alkoholisches Getränk fast kein Histamin
- Gemüse- und Obstsorten mit Ausnahme der oben genannten

### Ihr Praxis-Team

Malteser Lungen- und Allergiezentrum Bonn  
Weberstraße 118 | 53113 Bonn

Telefon 0228 213071 | Telefax 0228 219124  
allergologie.bonn@malteser.de | www.malteser-lunge-allergie.de