

Praxis Dr. med. Norbert Bauer
Facharzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Gynäkologie
Faltenunterspritzung mit Hyaluron
Isarstraße 25
91052 Erlangen
Tel.: 0 91 31/30 30 53



Erstellt von: Alexander Kolodziej

12.07.2015

Patienteninformation

Histaminunverträglichkeit

Liebe Patientin, lieber Patient,

wenn bei Ihnen eine Histaminunverträglichkeit vermutet wird oder bereits festgestellt wurde, ist es wichtig, dass Sie Ihre Ernährung anpassen, um Symptome zu vermeiden.

Was ist eine Histaminunverträglichkeit?

Histamin ist ein körpereigener Stoff, welcher beim Auftreten allergischer Reaktionen eine Rolle spielt. Allerdings ist Histamin auch in vielen Nahrungsmitteln enthalten. Bei Menschen, die an einer Histaminunverträglichkeit (bzw. Histaminintoleranz) leiden, kann Histamin im Körper nicht richtig abgebaut werden. Das führt zu einer Vielzahl von Symptomen, wie z.B. Kopfschmerzen, Herzrasen, Schwindel, Müdigkeit, Gesichtsrötung, Juckreiz, Übelkeit, Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall.

Histaminunverträglichkeit ist nicht heilbar, daher ist eine Umstellung auf eine histaminarme Ernährung besonders wichtig. Dabei sollten Sie sowohl auf Lebensmittel mit hohem Histamingehalt verzichten als auch auf solche, die Histamin im Körper freisetzen können.

Im Folgenden finden Sie eine Auflistung von Lebensmitteln, die Sie im Rahmen einer histaminarmen Ernährung vermeiden sollten.

Lebensmittel mit hohem Histamingehalt:

Balsamico, Rotweinessig, Weißweinessig
Rotwein und andere alkoholische/vergorene Getränke
Schokolade (je höher der Kakaogehalt, desto höher Histamingehalt), Kakao
Nüsse
Tomaten (auch Ketchup)
Sauerkraut
Spinat
Fische mit rotem Fleisch (z.B. Thunfisch, Sardellen)
Geräuchertes Fleisch (z.B. Salami, Schinken)
Käse, vor allen Hartkäse

Lebensmittel, die im Körper Histamin freisetzen

Bananen
Erdbeeren
Meeresfrüchte
Ananas
Zitrusfrüchte
Nüsse (insbesondere Walnüsse)
Schokolade, Kakao
Zwiebeln

Im Einzelfall können auch weitere Lebensmittel nicht vertragen werden, die Ernährung sollte dann entsprechend angepasst werden.