

HISTAMIN

Was ist Histamin?

Histamin ist ein biogenes Amin, das durch den bakteriellen Abbau des Eiweißbausteines Histidin entsteht. Dieser Vorgang findet bei der Herstellung von gereiften Lebensmitteln, wie z.B. Käse, Wein, Bier, Sauerkraut, geräucherten Fleischwaren u.a. statt und gibt mitunter Auskunft über die Qualität der Produktion.

Sehr große Mengen an Histamin können ein Zeichen von Verderb sein. Frischer oder sofort tiefgekühlter Fisch z.B. enthält fast kein Histamin. Im Gegensatz dazu kann sich in älterem oder bereits verdorbenem Fisch durch bakterielle Kontamination bzw. lange oder schlechte Lagerung viel Histamin gebildet haben.

Frischkäse, der nur wenige Tage einer Reifung ausgesetzt wird, beinhaltet ebenfalls weniger Histamin, als lange gereifter Käse.

Auch unreine Hefekulturen (z.B. bei der Bier- und Weinproduktion) begünstigen die Histaminbildung. Damit erklären sich auch die starken Schwankungen im Histamingehalt einzelner Lebensmittel.

Ein Überschuss an Histamin im Körper (z.B. durch vermehrte Zufuhr histaminreicher Lebensmittel) wird normalerweise durch das Enzym **Diaminoxidase (=DAO)** sehr schnell abgebaut.

Bei Enzymmangel kommt es – abhängig von der Histaminmenge – zu Unverträglichkeitsreaktionen wie Kopfschmerzen, Hitzegefühl, Urticaria, „verstopfte Nase“, Schwindel, Magen-Darbeschwerden und Asthmaanfälle. Bei empfindlichen Personen kann oft schon die Zufuhr von kleinen Mengen Histamin Beschwerden verursachen. Außerdem können Alkohol oder bestimmte Medikamente DAO blockieren und so die Symptome verschlimmern.

Histamin ist kälte- und hitzestabil und kann daher weder durch Kochen (auch mit Mikrowelle), Braten oder Backen, noch durch Tiefkühlen zerstört werden.

Histaminempfindliche Personen sollten folgendes beachten:

Wurst und Schinken: Alle geräucherten Wurstwaren sind histaminreich und daher zu vermeiden.

Fische: Tiefkühlfische können bedenkenlos gegessen werden; bei Dosenfischen oder Fischen die nur gekühlt gelagert werden, ist Vorsicht geboten! Meeresfrüchte enthalten in Abhängigkeit von ihrem Frischezustand mitunter sehr hohe Mengen an Histamin.

Käse: Gut geeignet sind Frischkäsesorten, wie Hüttenkäse, Topfenaufstriche, Gervais u.a.. Auch kleine Mengen an Weichkäse und weiche Schnittkäse (Butterkäse) werden noch gut vertragen.

Alkohol bereitet den meisten histaminempfindlichen Personen Probleme, da nicht nur große Mengen Histamin enthalten sind, **sondern zusätzlich der Histaminabbau durch den Alkohol gehemmt wird**. Sekt enthält am meisten Histamin, Bier am wenigsten und ist daher unter den alkoholischen Getränken noch am günstigsten (Menge beachten!). Im Allgemeinen sind großindustriell erzeugte Weine (Australien, Amerika, Südafrika) oft histaminärmer als manche traditionell in Holzfässern und mit selbsthergestellten Hefekulturen erzeugte Weine.

Der Histamingehalt einzelner Wein- und Sektsorten ist jedoch derart unterschiedlich, dass wir Ihnen empfehlen, diese Getränke überhaupt zu meiden oder bei den Sorten zu bleiben, die Sie erfahrungsgemäß gut vertragen. (Histamingehalt schwankt auch abhängig vom Jahrgang, vom Weinbauern,...).

Schokolade enthält histaminähnliche Stoffe, die in größeren Mengen ebenfalls Kopfschmerzen (Migräne) auslösen können. Sie ist deshalb bei derartigen Beschwerden zu meiden.