

## Die „Weinallergie“

Histamin ist eine körpereigene Substanz, welche die Symptome einer allergischen Reaktion bewirkt. Sie wird im Körper aus den Mastzellen freigesetzt. Histamin kommt auch in manchen Nahrungsmitteln vor. Im Darm kann Histamin beim bakteriellen Abbau der Aminosäure L-Histidin entstehen. Fehlt das Enzym (Diaminoxidase, DAO), welches das Histamin abbaut im Körper oder ist es gehemmt, so entstehen Symptome einer sogenannten „Histaminose“ (zum Beispiel Juckreiz, Nesselausschlag, Herzklopfen, Blutdruckabfall, Schnupfen, Asthma, Kopfschmerz, Magen-Darm-Beschwerden).

Histaminreiche Nahrungsmittel können deshalb bei Personen mit entsprechender Neigung allergieähnliche Reaktionen auslösen. Deshalb sollten histaminempfindliche Personen den Verzehr von histaminreichen Nahrungsmitteln meiden. Der Konsum von alkoholischen Getränken kann zusätzlich das Enzym hemmen. Der Konsum von alkoholischen Getränken begünstigt somit das Auftreten von Symptomen.

### Histaminreiche Nahrungsmittel

#### **Zu meidendes Fleisch:**

- Alle Wurstwaren wie Bratwurst, Cervelat, Mettwurst, „Le Parfait“, „Aufschnitt.
- Alle rohen, geräucherten und gepökelten Wurstwaren wie Salami, Bündnerfleisch, Mostbröckli, Rohschinken, Schinken, Räucherschinken, Landjäger.
- Verdorbenes Fleisch

Wählen Sie frisches oder tiefgekühltes Fleisch und Geflügel wie Plätzli, Kotelette, Geschnetzeltes, Gehacktes, Filet.

#### **Zu meidender Fisch:**

- Thunfisch, Makrele, Sardinen, Sardellen, Krustentiere, Hering besonders als Konserve und mariniert, gesalzen oder getrocknet
- Fleischsaucen
- Verdorbener Fisch

Wählen Sie frische oder tiefgekühlte Fische wie Dorsch, Forellen.

#### **Zu meidender Käse**

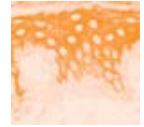
- Alle Hart-, Welch- und Schmelzkäse

Wählen Sie Frischkäse wie Hüttenkäse, Quark und andere Milchprodukte wie Milch, Joghurt und Rahm.

#### **Zu meidendes Gemüse:**

- Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Aubergine, Avocado, Pilze.
- Von der Industrie gerüstete Salate

Wählen Sie alle anderen Gemüse, frisch oder tiefgekühlt.



**Ausserdem zu meiden:**

- Rotwein, Weisswein, Bier, Hefeextrakte, Sojasauce.

<b>Histamingehalt in verschiedenen Weinsorten:</b>	
Sorte	ug/ l
Bordeaux Supérieur	2'197
Chianti	1'929
Blauer Zweigelt, Winzer Krems	375
Pinot gris, Umathuum	92
Chardonnay, Jurtschitsch	35
Grüner Veltliner, Bründelmayer	7
Champagner, Pommery	670
Sekt, Schlumberger	15

**Alkoholintoleranz**

Intoleranzreaktionen sind gegenüber echten Allergien häufiger. Hier müssen verschiedene Mechanismen unterschieden werden. Beim sogenannten Analgetika-Asthmasyndrom (eine Kombination von nicht-allergischem Asthma, Nasenpolypen und Intoleranz auf Aspirin ist eine Alkoholintoleranz recht charakteristisch. Die Patienten klagen über vermehrte Asthmabeschwerden und verstopfte Nase nach Alkoholgenuss. Man nimmt an, dass Alkohol die Blutgefässe in den erkrankten Schleimhäuten der oberen und unteren Atemwege erweitert und es somit zu Schleimhautschwellung kommt. Dadurch werden die Symptome Engegefühl und verstopfte Nase ausgelöst.

**Histaminintoleranz**

Intoleranzerscheinungen nach Wein sind nicht selten. Gemäss einer Studie machen in Frankreich 0,2% der Bevölkerung diese Erfahrung. Im Vordergrund stehen Flush-Erscheinungen (Rötungen), vor allem des Gesichtes und im Décolltébereich, aber auch Kopfschmerzen (migräneartig), Schwellung der Nasenschleimhaut und Nasenfließen, gelegentlich auch Atembeschwerden.

Beim Rotwein ist der Gehalt an biogenen Aminen, welche aus der alkoholischen Gärung durch Bakterien entstehen, für gewisse Patienten von Bedeutung. Sie leiden an einer sogenannten Histamin-Intoleranz (auch als pseudoallergische Reaktion bezeichnet). Sie weisen eine Abbaustörung des Histamins auf - einen Mangel an Diaminooxydase, einem Enzyrn, welches in den Darmschleimhautzellen produziert wird und für den Abbau des Histamins verantwortlich ist. Bei vermehrter Histamzufuhr und vermindertem Abbau kommt es zu den Symptomen, die einer allergischen Reaktion gleichen (Pseudoallergie). Gewisse Nahrungsmittel (sogenannte Histaminliberatoren) sind ferner in der Lage, direkt aus den Mastzellen Histamin freizusetzen.

Der Gehalt an Histamin in Weinen ist ausserordentlich verschieden.

- Einen hohen Gehalt weisen zum Beispiel Champagner, Bordeaux und Chianti auf.
- Einen niedrigen Gehalt haben eher billigere Sorten (Südtiroler).