



## Histaminarme Ernährung

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 (Diaminooxidase, 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, Kopfschmerzen, 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.** Alkohol 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, Makrelen, Sardinen, Sardellen, Krustentiere, Hering – besonders als Konserve, mariniert, gesalzen oder getrocknet.
- ❖ Fischsaucen.
- ❖ Verdorbener Fisch.

Wählen Sie frische oder tiefgekühlte Fische wie Dorsch, Forellen.

### Zu meidender Käse:

- ❖ Alle Hart-, Weich- 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.