



Nahrungsmittel

Bedenken Sie bitte, dass es niemals möglich ist, biogene Amine völlig vom Speiseplan zu verbannen. Ziel einer HIT-Diät sollte sein, den Konsum von histaminreichen und -freisetzenden Lebensmitteln auf ein gesundes und verträgliches Maß einzuschränken. Vergessen Sie dabei aber nicht, auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung zu achten.

Wichtig

Da auch Menschen mit einem ausgeprägten Enzymdefekt einen Rest an Enzymaktivität besitzen, werden kleinere Mengen an Histamin und anderen biogenen Aminen von vielen Betroffenen problemlos verdaut.

Eine übertriebene Vorsicht bei der Auswahl der verträglichen Lebensmittel ist im Übrigen auch gar nicht erforderlich: Anders als bei einer Allergie, bei der bereits geringste Mengen eines Stoffes eine umfangreiche Symptomatik in Gang setzen können, kommt es bei der HIT auf die Menge der konsumierten Speisen an.

Beschwerden entstehen erst dann, wenn ein bestimmtes Maß – Ihre individuelle Toleranzgrenze – überschritten wird. Seien Sie also nachsichtig bei der Speisenauswahl

und schränken Sie Ihre Nährstoffzufuhr im Anschluss an die vierwöchige Eliminationsdiät nicht in einem höheren Maße als unbedingt erforderlich ein.

Die Tabellen in den folgenden Abschnitten geben Aufschluss über den vereinzelt gemessenen Histamingehalt verschiedener Speisen. Leider existiert nur wenig Datenmaterial zur Frage der Histaminbelastung von Lebensmitteln.

Die vorliegenden Werte stellen daher auch nur eine Zusammenstellung der stichprobenartigen Messergebnisse dar und dienen somit nur zur Orientierung bei der Auswahl bzw. Vermeidung potenziell unverträglicher Speisen. Ist nur ein Wert angegeben, so handelt es sich um eine Einzelmessung. Ansonsten beziehen sich die Angaben auf die Schwankungsbreite aller ermittelten Messwerte.

Bitte berücksichtigen Sie bei der Betrachtung der Messergebnisse auch die verzehrsüblichen Mengen des jeweiligen Lebensmittels. Ein Beispiel: Der stark histaminbelastete Hefeextrakt findet sich üblicherweise nur in Mengen von wenigen Gramm in Fertiggerichten, wohingegen eine Portion Sauerkraut mit 100–200 Gramm angesetzt werden muss. Die Histaminaufnahme bei einer durchschnittlichen Mahlzeit ist also beim Sauerkraut um ein Vielfaches höher als bei einer ansonsten unbelasteten Fertigsauce mit Hefeextrakt.

Wichtig
Für die meisten Lebensmittel gibt es nur stichprobenartige Messungen des Histamingehalts, der noch dazu – abhängig von der Aufbewahrungsdauer und -temperatur – stark schwanken kann.

Fleisch und Wurstwaren

Frisches Fleisch ist in der Regel kaum oder gar nicht mit biogenen Aminen belastet. Erst im Zuge der Lagerung oder im Rahmen von Reifungsprozessen kann sich ein Histamingehalt entwickeln, der für Menschen mit HIT unverträglich hoch ist.



▲ Die Currywurst von der Imbissbude kann erhebliche Histaminmengen enthalten.

Hiervon betroffen sind in erster Linie getrocknete, geräucherte und gepökelte Wurstwaren. Die an ihrem Reifungsprozess beteiligten Mikroorganismen haben nicht nur Einfluss auf die Aromabildung des Produkts, sondern begünstigen auch die Anreicherung mit Histamin. Besonders alte Wurstwaren wie Salami, roher oder geräucherter Schinken weisen daher teils beträchtliche Histaminkonzentrationen auf.

Zwischen der Schlachtung eines Tieres und dem Verzehr des Endprodukts können je nach Produkt Tage, Wochen und sogar Monate vergehen. Einige Fleischkonserven können sogar über Jahre gelagert werden, ohne für gesunde Menschen ungenießbar zu sein. Aber je länger ein tierisches Lebensmittel aufbewahrt wird, umso mehr Zeit steht für die Decarboxylierung von Histidin zu Histamin zur Verfügung.

Leicht verderbliche Waren wie Hackfleisch und die aus zermahlenem Fleisch hergestellten Würste entwickeln sogar in kurzer Zeit bedenkliche Histaminwerte. Durch die Zerkleinerung der Fleischstücke ist die Gesamtoberfläche der Fleischwaren um ein Vielfaches vergrößert. Es kommt daher zu einem vermehrten Kontakt mit dem Sauerstoff der Luft. Dies begünstigt die mikrobiellen Aktivitäten, und der Verderb der Ware wird beschleunigt. Fleischwaren wie Hackfleisch, Mett- oder Bratwurst sollten also bei Menschen mit HIT nur möglichst frisch auf den Tisch. Bei abgepackten Wurstwaren aus dem Supermarktregal ist für den Ver-

TIPP

Auf die Frische achten

Wer Fleisch und Wurst beim Metzger einkauft, kann sich nach der Frische der angebotenen Waren erkundigen. Bei sachgemäßer Verarbeitung und Lagerung kann man bei den meisten Fleisch- und Wurstwaren mit einer niedrigen Histaminbelastung rechnen. Da Fertigungs- und Verarbeitungsprozesse stets die Entstehung von Histamin begünstigen können, ist es ratsam, auf möglichst wenig verarbeitete Wurstwaren zurückzugreifen.

TIPP**Beachten Sie bei Fleisch Folgendes**

- Lagern Sie Fleisch und Wurstwaren nicht länger als unbedingt nötig.
- Wählen Sie frisches oder tiefgekühltes Fleisch oder Geflügel.
- Meiden Sie in jedem Fall Fleisch- und Wurstkonserven.
- Denken Sie daran, geöffnete Wurstverpackungen stets luftdicht zu verschließen.
- Erkundigen Sie sich – wenn möglich – nach der Frische der angebotenen Waren.
- Meiden Sie geräucherte, gepökelte und getrocknete Wurstwaren.
- Achten Sie besonders bei Hack und Mett auf die Frische und vermeiden Sie eine lange Lagerung.
- Wärmen Sie keine zubereiteten Fleischspeisen auf.
- Sorgen Sie für eine ausreichende und ununterbrochene Kühlung von tierischen Lebensmitteln.



braucher kaum ersichtlich, wie viel Zeit seit der Schlachtung vergangen ist.

Zumindest während einer vierwöchigen Eliminationsdiät sollten diese Produkte sicherheitshalber gemieden werden. Eine Sonderstellung nimmt die Leberwurst ein: Da in der Leber eines Tieres Histamin abgebaut wird, ist das Leberfleisch besonders stark mit diesem Stoff belastet. Leber und Leberwurst kann deshalb extrem hohe Histaminkonzentrationen aufweisen und sollte in jedem Fall bei HIT gemieden werden.

Tiefkühlfleisch ist dank moderner Fertigungsanlagen und kontinuierlicher Kühlketten meist gut verträglich. Eine Ausnahme hiervon bildet das so genannte Formfleisch: Die zahlreichen Produktionsschritte bis hin zum fertigen Produkt bieten viel Raum zur Histaminbildung.