

## Welche Speisen sind erlaubt, welche nicht?

# Die richtige Ernährung bei Histamin-Intoleranz

Es ist niemals möglich, biogene Amine wie Histamin völlig vom Speiseplan zu verbannen. Ziel einer Histamin-Intoleranz-Diät sollte daher sein, histaminreiche und -freisetzende Lebensmittel auf ein gesundes und verträgliches Maß einzuschränken. Vergessen Sie dabei aber nicht, auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung zu achten.

### 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 bedenklicher Histamingehalt entwickeln. Hiervon betroffen sind in erster Linie getrocknete, geräucherte und gepökelte Wurstwaren. Leicht verderbliche Waren wie Hackfleisch oder Bratwürste entwickeln sogar in kurzer Zeit bedenkliche Histaminwerte.

### Käse und Milchprodukte

Der Verzehr von Käse und anderen Milchprodukten führt häufig zu histaminbedingten Beschwerden. Besonders lang reifende Käsesorten können einen extrem hohen Histamingehalt entwickeln.

### Brot und Backwaren

Leider sind viele dieser Produkte für Menschen mit Histamin-Intoleranz nicht besonders gut verträglich. Der Grund dafür liegt in der Verwendung von stark histaminbelasteter Hefe. Als Faustregel kann man sich merken, dass Backwaren umso mehr Hefe und damit auch Histamin enthalten, je leichter bzw. luftiger sie sind.

### Fisch und Meeresfrüchte

Fangfrischer Fisch ist genauso wie frisches Fleisch nahezu histaminfrei. Da Fisch aber einen sehr hohen Gehalt an Histidin aufweist, neigt er unter ungünstigen Bedingungen zu raschem mikrobiellem Verderb. Besonders Fischarten aus warmen Gewässern (z. B. Thunfisch) müssen direkt nach dem Fang ausreichend gekühlt werden, um das Entstehen extremer Histaminkonzentrationen zu vermeiden. Der Verzehr von Fischkonserven ist unter diesem Aspekt bei einer Histamin-Intoleranz als sehr bedenklich anzusehen.



### Obst und Gemüse

Zu den kritischen Sorten zählen insbesondere Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Erdbeeren, Bananen und Walnüsse. Ebenso problematisch sind Sojaspeisen wie Sojamilch, Sojasauce und Tofu.

Aus: [Köstlich essen bei Histamin-Intoleranz](#)  
Trias Verlag, 17,95 EUR.

[Weiter zum REIZDARMSYNDROM](#)

---

[Wie kommt es zur Überbelastung durch Histamin?](#) » [Was genau bedeutet Histamin-Intoleranz?](#) » [Histamin-Intoleranz - Eine Substanz, vielfältige Wirkungen](#) » [Diagnose der Histamin-Intoleranz](#) » [Die Therapie der Histamin-Intoleranz](#) » [Die richtige Ernährung bei Histamin-Intoleranz](#) »

---

[alle Meldungen](#) | [RSS-Feed](#) | [News-Suche](#)

## Aktuelle Meldungen zur Histamin-Intoleranz



### [Histaminfreie Weine aus dem Hause Eller](#)

Eller Finest Selections erweitert das Angebot – Eller Finest Selections ist der einzige deutsche Online-Weinhandel, der histaminfreie Weine und entsprechenden Sekt ... [weiterlesen](#)



### [Unterbewertet: Histamin-Intoleranz](#)

Leben mit Histamin-Intoleranz – Eine bestehende Nahrungsmittel-Intoleranz verursacht bei Betroffenen nach dem Verzehr eines eigentlich unverträglichen Produkts oftm ... [weiterlesen](#)



### **Durchbruch im Kampf gegen Lebensmittel-Allergien?**

Lebensmittel-Allergien: Forscher des Paul-Ehrlich-Instituts untersuchen bedeutsames Protein – Forscher des Paul-Ehrlich-Instituts in Langen haben es geschafft, die ... [weiterlesen](#)



### **IgG-Tests bei Allergien: Populär, aber ungeeignet**

IgG-Tests stellen keinen Nachweis für Nahrungsmittel-Allergien dar – Etwa 20 bis 30 Prozent aller Deutschen gehen davon aus, unter einer Nahrungsmittel-Allergie zu l ... [weiterlesen](#)



### **Besuch beim Zahnarzt ohne Risiko**

Histamin-Intoleranz: Patientin muss sich nicht mehr sorgen – Sieglinde Haller aus Burglengenfeld in der Nähe von Regensburg hatte lange Zeit große Angst vor dem näc ... [weiterlesen](#)

[Weitere aktuelle Meldungen finden Sie in unserem Newsarchiv.](#)

---

**Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>**

**Gefunden unter:**

**[http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/histamin-intoleranz/die\\_richtige\\_ernaehrung\\_bei\\_histamin-intolera](http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/histamin-intoleranz/die_richtige_ernaehrung_bei_histamin-intolera)**

**Weiterführende Informationen zur Histamin-Intoleranz (Histamin-Unverträglichkeit), Archiv 6:**

1. [Alkohol hemmt die Diaminoxidase](#)
2. [Symptome einer Histaminüberbelastung](#)
3. [Migräneanfall durch Histamin](#)
4. [Weizenbier Histaminwerte](#)
5. [Diaminoxidase und Histamin](#)
6. [Medikamentenwirkstoffe als Histaminliberatoren](#)
7. [Histaminliberatoren 2](#)
8. [Enzymaktivität DAO](#)
9. [Bindung eines Antihistaminikums](#)
10. [Enzymaktivität Diaminoxidase](#)
11. [Vitamin-C-Spiegel](#)
12. [Histaminarme Kost](#)
13. [Histamin-Unverträglichkeit](#)