

Histaminarme Kost

Sehr geehrte Nesselsucht-Patientin, sehr geehrter Nesselsucht-Patient,

zur Therapie Ihrer chronischen Nesselsucht ist Ihnen eine histaminarme Ernährung empfohlen worden. Dieses Merkblatt soll Sie über den Hintergrund der Diät informieren und Ihnen bei der Einhaltung der Diät helfen. Bitte lesen Sie die folgenden Informationen sorgfältig durch. Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an das Ärzte-Team der Urtikaria-Sprechstunde.

Ihre Urtikaria-Sprechstunde Mainz

Was ist Histamin?

Histamin spielt eine Schlüsselrolle bei der chronischen Urtikaria. Es wird aus Mastzellen (Allergiezellen) der Haut freigesetzt und verursacht die Quaddelbildung, Schwellungen und den typischen Juckreiz der Urtikaria. Histamin kommt außer in unserem Körper auch in vielen Nahrungsmitteln vor. Hier wird es von Bakterien aus der Vorläuferstufe Histidin gebildet. Daher entsteht Histamin vor allem in fermentierten oder aber nicht mehr frischen Speisen. In verdorbenen Lebensmitteln ist Histamin in sehr großen Mengen enthalten und kann dann auch bei gesunden Personen Symptome einer Lebensmittelvergiftung verursachen (zum Beispiel die sogenannte „Fischvergiftung“).

Normalerweise wird mit der Nahrung aufgenommenes Histamin unter anderem im Darm durch die sogenannte Diaminoxidase (ein spezielles Enzym) abgebaut. Man nimmt an, dass im Falle eines Mangels an Diaminoxidase, bei Entzündungen im Darm oder bei Aufnahme sehr großer Mengen an Histamin mit der Nahrung die vorhandene Diaminoxidase nicht ausreicht, um das Histamin schnell abzubauen und es deshalb über die Dünndarmschleimhaut ins Blut gelangt. Der Körper reagiert dann mit Beschwerden wie Nesselsucht, Niesreiz, Kopfschmerzen, Herzrasen, Asthma und/oder Durchfall/breiige Stühle, wobei nicht alle Symptome auftreten müssen. Da es sich bei der Histaminunverträglichkeit nicht um eine Nahrungsmittelallergie handelt, sind Allergietests nicht sinnvoll.

Wie kann eine histaminarme Diät bei chronischer spontaner Urtikaria helfen?

Beim Genuss histaminhaltiger Nahrungsmittel kann -wie beschrieben- Histamin ins Blut gelangen und die typischen Urtikaria-Beschwerden auslösen. Oft berichten Patient*innen, dass sich ihre Urtikaria nach dem Verzehr von histaminreichen Nahrungsmitteln verschlimmert. Zusätzlich können Blähungen, breiige Stühle/Durchfälle, Kopfschmerzen oder/und Heiss/Kaltgefühle bis hin zu Schwindel auftreten. Durch eine histaminarme Kost belasten Sie ihren Körper weniger mit Histamin und geben ihrer Haut die Möglichkeit, sich zu regenerieren. Ihre Lebensqualität steigt und eventuell führt die Diät auch zu einer Reduktion der Begleitmedikation, z.B. Antihistaminika.

Welche Lebensmittel sollte ich während der Diätphase meiden?

Unterlassen werde sollten grundsätzlich:

Geräucherte, gepökelte, vergorene oder marinierte, aber auch schlecht gelagerte und nicht mehr ganz frische Lebensmittel.

Durch das Zusammenwirken mit anderen Nahrungsfaktoren kann die Wirkung oder Menge des aufgenommenen Histamins erhöht werden. Der Verzehr anderer biogener Amine, aber auch die Aufnahme von Alkohol verzögert den Abbau von Histamin. Auch Kaffee und Schwarztee sind als Verstärker beschrieben. Außerdem gibt es Nahrungsmittel, die die Ausschüttung von Histamin begünstigen können, sog. Histaminliberatoren (z.B. Erdbeeren, Tomaten usw.).

CU Patienteninfo – Histaminarme Diät	Verteiler: Hautklinik-Intranet	Version 1
Gez.:	Gez.:	Gez.:
Erstellt: Prof. Dr. Staubach, 01.01.2021	Geprüft: Prof Dr. Staubach, 02.01.2021	Freigegeben: Prof. Dr. Grabbe, 02.01.2021

Histaminarme Kost

Auf die folgenden Nahrungsmittel sollten Sie während der histaminarmen Diät nach Möglichkeit ganz verzichten, da sie große Mengen an Histamin und anderen biogenen Aminen enthalten, den Abbau von Histamin verzögern oder die Freisetzung begünstigen können:

Fisch	Konserven oder geräucherter Fisch, v.a. Makrelen, Sardellen, Thunfisch, Sardinen, Meeresfrüchte
Käse	langgereifter Käse, z.B. Emmentaler, Parmesan, Harzer Käse, Gorgonzola, Camembert
Wurst	Rohwürste, z.B. Salami, Roher Schinken, Dauerwurst
Gemüse	Tomaten (auch Ketchup), Spinat, Avocados, Auberginen Sauer vergorene Zubereitungen wie Sauerkraut, Mixed Pickles u.ä. Eingelegtes Gemüse aus der Dose
Obst:	Bestimmte Sorten wie zum Beispiel: Zitrusfrüchte, Ananas, Papaya, überreife Bananen, Kiwis, Erdbeeren
Süßes:	Schokolade, Kakao, Marzipan, Nougat, Knabbergebäck,
Nüsse:	Nüsse und Erdnüsse
Essig:	Essig
Getränke:	Rotwein, Champagner/Sekt, Dessertwein, Liköre, Bier, Weißwein
Weiteres:	Sojasoße, Soja, Tofu, Obst- und Gemüsesäfte aus verbotenen Sorten, Lakritze
Zusatzstoffe:	Glutamat

CU Patienteninfo – Histaminarme Diät	Verteiler: Hautklinik-Intranet	Version 1
Gez.:	Gez.:	Gez.:
Erstellt: Prof. Dr. Staubach, 01.01.2021	Geprüft: Prof Dr. Staubach, 02.01.2021	Freigegeben: Prof. Dr. Grabbe, 02.01.2021

Histaminarme Kost

Zusätzlich kann der Abbau von Histamin von verschiedenen Medikamenten gehemmt werden. Weiterhin sind Medikamente bekannt, die Histamin freisetzen können. Soweit möglich, sollten diese Medikamente während der Diät gemieden, und wenn notwendig in Absprache mit Ihrem Arzt auf ein anderes Präparat umgestellt werden. Die Tabelle zeigt die wichtigsten Vertreter dieser Medikamente. Trotzdem sollten sie bei jeder Einnahme eines neuen Medikamentes mit ihrem Apotheker oder Arzt sprechen.

Wirkstoff	Beispiel	Wirkstoff	Beispiel
Acetylcystein	ACC Akut	Clavulansäure	Augmentan
Ambroxol	Mucosolvan	Metamizol	Novalgin
Aminophyllin	Euphyllin	Metoclopramid	Paspertin
Amitriptylin	Saroten	Verapamil	Isoptin
Chloroquin	Resochin	Amilorid	
Pancuronium		Cefuroxim	
Thiopental		Isoniazid	
Morphin		Cyclophosphamid	
ASS		Chloroquin	
Pethidin		Cimethidin	
Prilocain			
Dobutamin			
Propafenon			

Bei weiteren Fragen zu Ihrer Erkrankung wenden Sie sich gerne an uns:

Urtikaria-Sprechstunde der Universitäts-Hautklinik Mainz

Prof. Dr. P. Staubach,
 Langenbeckstr. 1, 55131 Mainz
 Sprechstunde: Dienstags
 unter Telefon: 06131-175732; Fax: 06131-175594
 crc-hautklinik@unimedizin-mainz.de
 UNEV – Urticaria network e.V. www.urtikaria.net

Wie kann ich mich histaminarm und trotzdem abwechslungsreich und vollwertig ernähren?

Generell gilt: Verwenden Sie möglichst frische und unverarbeitete Lebensmittel. Als Hilfe für Sie sind im Folgenden Nahrungsmittel aufgeführt, die Sie bei einer Histaminunverträglichkeit bedenkenlos essen oder trinken dürfen.

CU Patienteninfo – Histaminarme Diät	Verteiler: Hautklinik-Intranet	Version 1
Gez.:	Gez.:	Gez.:
Erstellt: Prof. Dr. Staubach, 01.01.2021	Geprüft: Prof Dr. Staubach, 02.01.2021	Freigegeben: Prof. Dr. Grabbe, 02.01.2021

Histaminarme Kost

Geeignete Nahrungsmittel bei Histaminunverträglichkeit

<p>Milchprodukte</p> <p>Vollmilch, pasteurisiert Magermilch und H-Milch Süße und saure Sahne Dickmilch*, Buttermilch* In kleinen Mengen Quark* Rahmfrischkäse* Joghurt* * diese Produkte nicht lange lagern</p>	<p>Fleisch/Fleischerzeugnisse/Eier</p> <p>nicht abgehangenes Rindfleisch* Kalbfleisch Schweinefleisch Lammfleisch Geflügelfleisch Schinken gekocht Eier *direkt nach der Schlachtung eingefroren</p>
<p>Fisch/Fischerzeugnisse*</p> <p>Scholle Kabeljau Schellfisch Rot- und Goldbarsch Seelachs Seehecht Forelle * frisch gefangen oder sehr schnell tiefgefroren. In Geschäften auf Eis liegender Fisch darf laut Gesetz bis zu einer Woche alt sein und ist damit eher ungeeignet</p>	<p>Brotaufstriche</p> <p>Butter Margarine Honig Selbstgemachte Konfitüre aus geeigneten Obstsorten* * Wichtig: frische Früchte sofort verarbeiten</p>
<p>Süßwaren</p> <p>Fruchtbonbons Fruchtgummi Kaugummi Popcorn</p>	<p>Dessert</p> <p>Vanille-Puddingcreme oder Dessertpulver zum Kaltanrühren Fruchtkaltschale* Fruchtquark*, Kompott* Frucht- oder Sahneeis* Milchreis* * am besten selbst zubereitet, mit geeigneten Früchten</p>
<p>Obst</p> <p>Alle frischen oder tiefgekühlten Früchte, außer den Verbotenen (Zitrusfrüchte, Ananas, Papaya, reife Bananen, Kiwis, Erdbeeren)</p>	<p>Gemüse</p> <p>Alle frischen oder tiefgekühlten Gemüsesorten außer: Tomaten, Avocados, Spinat, Aubergine</p>
<p>Getreideprodukte/ Körner/ Knollen</p> <p>Brot und Gebäck Getreideflocken Nudeln frische oder getrocknete Getreidekörner und andere (Mais, Hirse, Reis Buchweizen) außer Keimlinge alle Sorten Kartoffeln</p>	<p>Getränke</p> <p>Mineralwasser Selbsthergestellte Obst- und Gemüsesäfte aus erlaubten Sorten</p>

CU Patienteninfo – Histaminarme Diät	Verteiler: Hautklinik-Intranet	Version 1
Gez.:	Gez.:	Gez.:
Erstellt: Prof. Dr. Staubach, 01.01.2021	Geprüft: Prof Dr. Staubach, 02.01.2021	Freigegeben: Prof. Dr. Grabbe, 02.01.2021