

# Genussvoll essen trotz Histaminintoleranz

Während ihres Urlaubs brach bei **Kristin Peschutter** eine bis dahin latente Histaminunverträglichkeit aus. Die Stoffwechselstörung bedingte, dass die Gymnasiallehrerin ihre Ernährung umstellte. Der anfängliche Schock, „gar nichts mehr“ essen zu können, wich im Laufe der Zeit nicht nur der Freude am Kochen. Auch ein konsequenter Lebenswandel half, die Symptome zu bessern.

**M**ich mit Histamin zu beschäftigen ist wahrlich keine Aufgabe, der ich mich in meinem Leben hätte widmen wollen. Bis zu meinem Histaminschock, der auf ein wildes Durcheinanderessen am Buffet eines All-inclusive-Clubs folgte, hatte ich noch nie von der Stoffwechselerkrankung mit dem Namen Histaminintoleranz (HIT) gehört. Nach meinem Histaminschock, der von migräneartigen Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, grippeähnlichen Symptomen und Pusteln im Gesicht begleitet war, fing ich an zu recherchieren. Ein kurzzeitiges Weglassen histaminhaltiger Lebensmittel bestätigte meinen Verdacht. Ich begann meine Ernährung umzustellen und zweimal täglich selbst frisch zu kochen. Bislang hatte mir mein stressiger und schnelllebiger Alltag keine Zeit fürs Kochen gelassen. Eine Schulmedizinerin diagnostizierte die Histaminintoleranz erst viel später, doch ich merkte sehr schnell, dass es mir durch das Weglassen histaminhaltiger Lebensmittel körperlich und auch psychisch besser ging.

## Was versteht man unter Histaminintoleranz?

Histamin ist eine chemische Substanz, die einerseits im menschlichen Körper selbst produziert wird und als Nervenbotenstoff an der Steuerung

verschiedener Prozesse wie dem Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt ist. Andererseits nehmen wir Histamin auch von außen über zahlreiche Nahrungsmittel auf. Je höher der Reifegrad von Lebensmitteln ist, desto größer ist deren Histamingehalt. Sehr viel Histamin enthalten beispielsweise gereifter Käse, Salami, Rotwein, Sauerkraut oder Bananen (vgl. *Tabelle auf Seite 28*). Ferner gibt es Lebensmittel, die die Histaminausschüttung des Körpers in besonderem Maße ankurbeln.

In der Darmschleimhaut wird das Enzym Diaminoxidase (DAO) produziert, welches Histamin abbaut. Eine Histaminintoleranz tritt auf, wenn dieser Abbaumechanismus im Darm gestört wird, weil zu wenig Diaminoxidase zur Verfügung steht. Der Organismus wird also mit mehr Histamin belastet, als er abbauen kann. Begleiterscheinungen dieser Stoffwechselstörung können eine Zöliakie oder eine Glutenunverträglichkeit sein oder ein Leaky-Gut-Syndrom, ein nährstoffdurchlässiger Darm. Darüber hinaus steht eine Histaminunverträglichkeit oft in Zusammenhang mit einer Laktose- und Fruktoseunverträglichkeit.

## Ursachen und Auswirkungen

Ernährungsbedingte Intoleranzen sind selten angeboren. Sie entstehen vielmehr durch äußere Faktoren wie zu viel Stress, zu wenig Schlaf, ein-

seitiges Essen, zu wenig oder zu viel Sport und geringe Selbstfürsorge über einen längeren Zeitraum. Bei Dauerstress wird das Stresshormon Cortisol vermehrt ausgeschüttet. Der Körper befindet sich dadurch in ständiger Alarmbereitschaft: Herz und Gehirn werden verstärkt durchblutet, während sich die Durchblutung im Darm verringert. Das hat zur Folge, dass die Darmschleimhaut einerseits weniger mit wichtigen Mikronährstoffen ver-

## Die Symptome einer Histaminunverträglichkeit

Ein Übermaß an Histamin kann eine Reihe von Symptomen hervorrufen, darunter starke Kopf- und Gliederschmerzen, Magen-Darm-Infekte und Grippesymptome. Allergieähnliche Symptome können auftreten, die insbesondere die Haut und die Schleimhäute betreffen. Es kann aber auch zu Durchfall, Reizdarm, Schwindel, Juckreiz und Ausschlag (vor allem im Gesicht), Herzrhythmusstörungen, Post-Menstruellem-Syndrom, geringer Konzentrationsfähigkeit, Müdigkeit, Herzklopfen, starkem Schwitzen, Schmerzempfindlichkeit und Neigung zu blauen Flecken kommen. Aufgrund der Vielzahl an Symptomen ist es schwierig, eine Histaminintoleranz zu diagnostizieren.



## Nahrungsmittel mit hohem Histamingehalt



### Gemüse, Hülsenfrüchte und Salate

Tomate, Aubergine, Spinat, Mangold, Kichererbsen, Bohnen, Pilze, grüne Paprika, Sauerkraut, Rotkohl, Rettich, Radieschen, Brennessel



### Obst

Avocado, Banane, Erdbeere, Zitrusfrüchte, Pflaume, Papaya

### Sonstiges

Konservierungsmittel, Farbstoffe, Antibiotikum



### Milchprodukte und Ei

Lange gereifter Käse wie Parmesan, Roquefort, Brie, alter Gouda, Schimmelkäse, Harzer, Ei(-weiß), Kuhmilch



### Stärkelieferanten

Hefe, Backpulver, Weizen- und Vollkornprodukte, Fertiggerichte, Roggen



### Wurst und Wurstwaren

Salami, Rohschinken, Eingelegtes, Geräuchertes, Paniertes, Meeresfrüchte, Fisch, Hackfleisch, Innereien, Mett- und Knackwurst



### Nüsse, Samen und Proteine

Walnuss, Haselnuss, Cashew, Erdnuss, Soja, Tofu



### Süßes und Snacks

Dunkle Schokolade, (Back-)Kakao, Nougat, Fertigprodukte wie Chips oder Müsliriegel



### Kräuter und Würzmittel

Glutamat, Knoblauch, Zwiebel, Balsamico- und Apfelessig, Senf, Ketchup, Meerrettich, Fertigsoßen wie Mayonnaise, scharfe Gewürze, Natron

## „Meist bildet sich die Histaminintoleranz nach einer recht strikten Histamindiät und einer guten Selbstfürsorge nach etwa zwei Jahren merklich zurück.“

sorgt wird und andererseits die Darmbakterien geschwächt werden. Durch diese Schwächung können entzündliche Prozesse in Gang kommen, die Nahrungsmittelintoleranzen begünstigen können.

Die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol versetzt den Körper in den Kampf-oder-Flucht-Modus und zugleich in einen Energiesparmodus. Letzteres führt dazu, dass die Zellen ihre normalen Wachstums-, Heilungs- und Reparaturaktivitäten einstellen. Körperzellen, die sich im Stresszustand befinden, nehmen keine neuen Nährstoffe und Mineralien auf, ein toxisches Zellenmilieu entsteht. Die Ausschüttung der Nervenbotenstoffe Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin halten den Körper in Alarmzustand und vermindern die Bildung des Glückshormons Serotonin – was die Stimmung anhaltend beeinträchtigen und zu einer Depression führen kann. Zugleich wird das Immunsystem aktiviert, welches die Mastzellen veranlasst, körpereigenes Histamin auszuschütten. Das Histamin beginnt nun mit seiner Aufgabe, das Immunsystem zu schützen, und setzt sich auf die Rezeptoren der Nervenzellen, um den Körper in Alarmbereitschaft zu lassen. Stress produziert somit noch mehr Stress und führt zu einer körpereigenen erhöhten Histaminausschüttung, verbunden mit einer verminderten Bildung von Vitaminen.

### Was tun bei Verdacht auf Histaminintoleranz?

Wenn Sie herausfinden möchten, ob bei Ihnen eine Histaminintoleranz

vorliegt, machen Sie am besten einen Selbsttest. Dabei verbannen Sie alle Lebensmittel, die die Schweizerische Interessengemeinschaft Histaminintoleranz (→ [histaminintoleranz.ch](http://histaminintoleranz.ch)) in ihrer Ampeltabelle auflistet, sieben Tage lang von Ihrem Speiseplan. Nach diesem Selbsttest sollten die meisten Symptome verschwinden. Ist dies der Fall, meiden Sie die Lebensmittel am besten weiterhin und beginnen Sie, Ihre Ernährung umzustellen. Hilfreich für die Abklärung einer Histaminintoleranz ist es, in einem Ernährungstagebuch für ein bis zwei Monate festzuhalten, was Sie gegessen haben und wie Sie sich danach gefühlt haben. Dadurch können Sie die Reaktion Ihres Körpers überprüfen und Ihr Kochverhalten anpassen. Auch das tägliche Kochen mit frischen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln und das Meiden der Erwärmung und des Auftauens von Gerichten – was die Histaminzufuhr zusätzlich anzukurbelt – trägt zu einer merklichen Besserung bei.

Parallel suchen Sie zur Abklärung einen Arzt oder eine Ärztin auf. Leider gibt es keinen generellen Test auf Histaminintoleranz, Mediziner\*innen verschiedener Fachrichtungen können aber folgende Labormarker bestimmen:

- Histaminspiegel im Urin, Blut und Stuhl
- Aktivität der Diaminoxidase im Blut
- Prick-Test (H40-Hauttest)
- Spiegel von Vitamin B6, Vitamin C und Kupfer im Blut.



### KRISTIN PESCHUTTER,

Gymnasiallehrerin, Autorin und Yogalehrerin, ist selbst von Histaminintoleranz betroffen. Sie stellte ihre Ernährung auf histaminarm um und kreierte im Laufe der Zeit Rezepte, die ihr guttun, der ganzen Familie schmecken und sich im turbulenten Alltagsleben bewährt haben.

Darüber hinaus kann ein\*e Heilpraktiker\*in durch eine Bioresonanzmessung eine mögliche Unverträglichkeit auf Glutagen, Laktose und einzelne Lebensmittel aufzeigen. Das rezeptfreie Präparat Betacur, ein Ergänzungsmittel aus Vitamin C und B6, sowie das verschreibungspflichtige Mittel Daosin können den Diaminoxidase-mangel abbauen und den Histaminabbau ankurbeln. Auch eine Darmkur, zum Beispiel mit Symbioflor, lohnt sich. Langfristig ist eine histaminarme Ernährung in Zusammenhang mit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln die am meisten Erfolg versprechende Methode. Meist bildet sich die Histaminintoleranz nach einer recht strikten Histamindiät und einer guten Selbstfürsorge nach etwa zwei Jahren merklich zurück.

### So gelingt die Nahrungsumstellung

Wer die Diagnose HIT bekommen hat und die eigene Ernährungsweise umstellen muss, sollte sich vor Augen führen, dass Unverträglichkeiten nicht nur einschränken, sondern auch eine



## Lebensmittel für den histaminarmen Genuss



### Gemüse und Salat

Blattsalate, Brokkoli, Feldsalat, Fenchel, Karotte, Kürbis, Mais, Paprika gelb/rot, Rote Bete, Spargel, Zucchini



### Fette und Öle

Bratöl, Ghee, Hanfsamenöl, Kokosöl, Leinöl, Olivenöl



### Eiweißlieferanten

Hühner- oder Wachtelei, Ei-Ersatz, Fisch (fangfrisch), Hanfprotein, Huhn, Kalb, Reisprotein



### Süßungsmittel

Agavendicksaft, Ahorn-, Reis- und Dattelsirup, Kokosblütenzucker, Honig, Vanillepulver, Zimt



### Obst

Apfel, Blaubeere, Granatapfel, Melone, Johannisbeere, Kaki, Kirsche, Mango, Nektarine, Quitte, helle Weintraube



### Stärkelieferanten

Amaranth, Buchweizen, Dinkel, Hafer, Flohsamenschalen, Hirse, Hanfsaat, Kartoffel, Kokosnussmehl, Leinsamen, Maismehl, Maisgrieß, Maronen, Quinoa, Reis, Süßkartoffel, Weinsteinbackpulver



### Getränke

stilles Mineralwasser, Saft von histaminarmen Früchten, Kräutertee, frischer Espresso, histaminarmer Wein, glutenfreies Bier, Gin/Wodka



### Super Foods

Acai, Baobab, Chiasamen, Gojibeeren, Hanf- und Leinsamen, Lucuma, Maca, Spirulina



### Nüsse und Samen

Erdmandel, Kokosnuss, Macadamia, Mandel, Pinienkerne, Sesamsamen



### Süßes und Snacks

Fruchtsorbeteis (Kokos, Mango), weiße Schokolade, Selbstgebackenes mit Weinsteinpulver, glutenfreiem (oder Dinkel-) Mehl und Milchersatzdrinks



### Kräuter und Gewürzmittel

Basilikum, histaminarmer Essig, Ingwer, Koriander, Kresse, Kurkuma, Muskatnuss, Oregano, mildes Paprikapulver, Petersilie, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Salz, Thymian, Vanille, Zimt



### Laktosefreie Produkte

Feta, Frischkäse, junger Gouda, Mozzarella, Pflanzenmilch, Pflanzenjoghurt

Chance sind, etwas Neues auszuprobieren, die Geschmacksnerven anzustacheln und genussvoll wie gesund zu genießen. Sie können dabei entweder Ihre komplette Ernährung auf einmal umstellen oder eher in Etappen vorgehen. Ich selbst habe über den Zeitraum von zwei Jahren mehrere Anläufe gebraucht, bis ich mich konstant an meine neuen Ernährungsregeln halten konnte und bereit war, meine Nahrungsumstellung als großen geschmacklichen Gewinn zu begreifen. Besonders schwierig fiel es mir, in meinem vollen Alltag Zeit zum Kochen und für Ruhepausen und Waldspaziergänge einzubauen. Eine weitere Herausforderung war es, täglich Selbstgebackenes oder -gekochtes für unterwegs zuzubereiten und mitzunehmen und dabei nicht den Versuchungen eines Bäckers, Schokoriegels oder Restaurants zu erliegen.

Ich habe in meiner Küche ausgemistet, Lebensmittel verschenkt und neue Vorräte gekauft. Nahrungsmittel mit einem hohen Histamingehalt wie weizenähnliche Stärkelieferanten habe ich in Einmachgläser gefüllt und beschriftet. Wenn ich mir etwas Süßes gönnen möchte, wähle ich eine Süßigkeit ohne Industriezucker und Milchbestandteile, zum Beispiel vegane weiße Bio-Schokolade. Meine Töchter essen weiterhin ihre Nudeln mit Tomatensoße, welche ich konsequent meide und mir dafür selbst ein Pesto zubereite. Die Umstellung ist sicherlich nicht einfach, das Gute daran: Nach einer längeren Abstinenz histaminhaltiger Lebensmittel kann man sich langsam wieder heranwagen und neu ausprobieren, wie stark man auf einzelne Lebensmittel reagiert – oder sich einen Restaurantbesuch ohne viele Extrawünsche gönnen.

### Ein neuer Lebensstil

Im Zuge der Auseinandersetzung mit meiner Stoffwechselerkrankung habe ich meinen Lebensstil verändert, was sich als großer Gewinn für mich

herausstellte: Ich habe endlich angefangen, mich selbst wertzuschätzen und mich gut um mich zu kümmern. Dadurch kann ich mich auch viel besser um andere kümmern. Mir ist klar geworden: Körperliche und seelische Gesundheit sind nicht voneinander zu trennen. Vielmehr sind Intoleranzen neben einer genetischen Disposition der Ausdruck einer mangelnden Selbstfürsorge und eines ungesunden Lebensstils über einen langen Zeitraum hinweg.

Seit ich meinen Tagesrhythmus meinem Körper anpasse, mir Zeit zum Essen und Kochen nehme, mit meinem Hund täglich in die Natur gehe, meditiere, Pausen einplane, angefangen habe, mich kreativ auszudrücken, mir Hilfe durch Coachings geholt habe, meine strikten und perfekten Pläne und Ziele loslasse und mich auf das Neue und Ungewisse einlasse, hat mein Körper angefangen gesund zu werden. 🐦

### BUCHTIPPS



#### MEINE FAMILIENKÜCHE OHNE HISTAMIN

Kristin Peschutter, Trias 2020, 136 Seiten, 17,99 Euro



#### HISTAMININTOLERANZ

Prof. Reinhard Jarisch, Trias 2022, 160 Seiten, 26,99 Euro

ANZEIGE

### Privat-Tagesklinik für ganzheitliche Naturheilverfahren, Augen-Heilkunde & Psycho-Therapie

Ganzheitliche Therapie bei degenerativen Augen-Erkrankungen:

**Makula-Degeneration, Glaukom, Katarakt, trockene + tränende Augen**

Analyse und Therapie bei psychischen Beschwerden, Erschöpfung und bei

Problemen mit dem Immunsystem

Diagnostik mit modernsten Untersuchungsverfahren

Individuell abgestimmte Therapie

**Bundesweiter Abholservice**

**Bestellen Sie jetzt das kostenlose Informations-Material**

**Heilpraktikerin Tanja Schmitz**

Kaiserstraße 3 B,

79410 Badenweiler / Schwarzwald

Telefon: **076 32 / 824 93 52**

[www.heile-deine-augen.de](http://www.heile-deine-augen.de)