

150
REZEPTE

HISTAMIN INTOLERANZ

KOCHBUCH FÜR ANFÄNGER!

150 abwechslungsreiche & gesunde Rezepte für mehr
Lebensqualität & Wohlbefinden bei Histaminintoleranz. Inkl.
Ernährungsratgeber & 14 Tage Ernährungsplan



KATHARINA JANSSEN | SOPHIA FRÖHLICH

Histaminintoleranz Kochbuch für Anfänger!

**150 abwechslungsreiche & gesunde Rezepte für
mehr Lebensqualität & Wohlbefinden bei
Histaminintoleranz. Inkl. Ernährungsratgeber &
14 Tage Ernährungsplan**

Katharina Janssen, Sophia Fröhlich

Copyright © 2021 – Kitchen Champions Verlag

2. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-949355-11-0



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Histaminintoleranz

Ist die Histaminintoleranz eine Pseudoallergie?

Die Entstehung und Wirkung von Histamin

Die vielfältigen Auswirkungen

Ist die Histaminintoleranz eine angeborene Erkrankung?

HIT – die möglichen Auslöser

Die Histamin-Unverträglichkeit und ihre Symptome

Magen-Darm-Beschwerden infolge einer HIT

Migräneanfälle und Kopfschmerzattacken

Rötungen, Juckreiz und Ausschlag auf der Haut

Asthmaanfälle, Husten und starker Hustenreiz

Schnupfen als Symptom einer Histamin-Unverträglichkeit

Verminderter Blutdruck – Hypotonie

Herzrhythmusstörungen als Folge einer Histaminintoleranz

Menstruationsbeschwerden

Eliminationsdiät zur Diagnosesicherung

Die wichtigsten Regeln für den Diätzeitraum

Provokationstest

So gelingt eine histaminarme Ernährungsweise

Welche Toleranzgrenze gibt es bei einer HIT?

Warum schwankt eigentlich der Histamin-Anteil?

Die wichtigsten Regeln für Ihre Beschwerdefreiheit

Fleisch

Meeresfrüchte und Fisch

[Eier](#)

[Milchprodukte und Käse](#)

[Hefe](#)

[Verzichten Sie unbedingt auf Rohmilchprodukte!](#)

[Gemüse & Früchte](#)

[Pilze](#)

[Schokolade – ein süßer Genuss mit unangenehmen Folgen?](#)

[Fast Food– kein Bestandteil einer gesunden Ernährung](#)

[Richtig trinken im Rahmen einer Histaminintoleranz](#)

[Die Lebensmittel - gut essen und wohlfühlen trotz HIT](#)

[Hinweis zu den Rezepten](#)

[Nährwertangaben und Abkürzungen](#)

[Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:](#)

[Frühstück](#)

[1. Aprikosen-Frühstücksquark mit Johannisbeeren](#)

[2. Kokos-Knuspermüsli Grundrezept](#)

[3. Preiselbeer-Muffins](#)

[4. Frühstücks-Waffeln](#)

[5. Selbstgemachte histaminarme Rote Grütze](#)

[6. Crunchy Apfel-Müsli](#)

[7. Blaubeer-Frühstücksecken](#)

[8. Herzhafte Käse-Scones](#)

[9. Möhren-Mandel-Porridge](#)

[10. Histaminarme Dinkel-Joghurtbrötchen](#)

[Hauptgerichte](#)

[11. Grundrezept: Histaminarme Pasta ohne Ei](#)

[12. Rote Beete-Ravioli mit frischer Salbei-Butter](#)

- [13. Pak Choi-Hack Pfanne](#)
- [14. Zucchini-Rindfleisch Frikadellen](#)
- [15. Datteln-Hähnchenspieße mit Süßkartoffel-Stampf](#)
- [16. Lammfilet mit Karotten-Polenta und frischem Joghurt](#)
- [17. Zucchini-Kürbis-Lasagne](#)
- [18. Spargel-Risotto](#)
- [19. Romanesco-Rinder-Steak](#)
- [20. Kohlrabi-Kartoffeln-Topf](#)
- [21. Kürbisgulasch](#)
- [22. Dinkel-Gemüsepaste mit frischem Basilikum Pesto](#)
- [23. Hähnchenroulade mit Nuss-Basilikum Creme](#)
- [24. Karotten-Kartoffel Rösti mit frischem Seelachs](#)
- [25. Zanderfilet mit Gemüsewürfeln](#)
- [26. Frischer Rotbarsch auf Kartoffel-Petersilienbett](#)
- [27. Scholle mit glasierten Möhren und Kartoffelstampf](#)
- [28. Gefüllte Zucchini-Schiffchen](#)
- [29. Selbstgemachte Salbei-Mozzarella Gnocchi](#)
- [30. Minutensteaks mit Kräuter-Ofenkartoffeln](#)

Vegetarisches

- [31. Mangold-Zucchini-Flammkuchen](#)
- [32. Frittata mit mediterranem Flair](#)
- [33. Grundrezept - herzhafter Quiche-Mürbeteig](#)
- [34. Ziegenkäse-Kürbis Mini-Quiche](#)
- [35. Gefüllte Ofen-Süßkartoffel](#)
- [36. Spargel-Brokkoli-Nudelsalat](#)
- [37. Grundrezept - Wraps](#)
- [38. Hirse-Zucchinischiffchen](#)

[39. Frühlingspfanne](#)

[40. Quark-Snack mit Süßkirschen](#)

[41. Backofen-Kartoffelsticks](#)

[42. Buntes Risotto](#)

[43. Zucchini-Kräuter-Muffins](#)

[44. Vegetarische Gnocchi](#)

[45. Knusprige Leinsamen-Cracker](#)

[46. „Oats meets Berries“ – Hafer-Beeren Kugeln](#)

[47. Veggie-Riegel mit Kürbiskernen & Hafer](#)

[48. Quarkschnecken mit KräuterPesto](#)

[49. Espresso-Biskuitrolle - Veggie](#)

[50. Kürbis Püree mit Hirse](#)

Vegan & histaminarm

[51. Kokosmilch-Quinoa Bowl](#)

[52. Rote Beete Taler](#)

[53. Vegane histaminarme Vanillesoße](#)

[54. Maiswaffeln - vegan](#)

[55. Löwenzahn-Basilikum Pesto mit der vollen Omega-3-Power](#)

[56. Kurkuma-Golden-Milk](#)

[57. Balance-Vegan-Salad](#)

[58. Romanesco-Süßkartoffel-Gratin](#)

[59. Green-Detox Smoothie](#)

[60. Exotische vegane Suppe](#)

Salate & Suppen

[61. Grundrezept: Salat-Dressing](#)

[62. Grundrezept: Gemüsebrühe](#)

[63. Steckrübensuppe für schonende Fasten-Tage](#)

- [64. Kokosmilch-Ingwer-Kürbissuppe](#)
- [65. Golden-Soup: Kurkuma-Süßkartoffel Suppe](#)
- [66. Cremige Blumenkohlsuppe](#)
- [67. Gurken-Kaltschale](#)
- [68. Reis-Hühnchen-Suppe](#)
- [69. Bunter Reissalat](#)
- [70. Quinoa-Mango Salat](#)
- [71. Brokkoli-Macadamia-Nuss Salat](#)
- [72. Party- & Grill-Salat](#)
- [73. Karotten-Apfel Salat mit würziger Ingwer-Note](#)
- [74. Zucchini-Nuss-Salatcreation](#)
- [75. Pfirsich-Nektarinen Salat für warme Sonnentage](#)

Brot

- [76. Express Quark-Haferflocken-Brot](#)
- [77. Buttermilch-Brot](#)
- [78. Herzhafte Kartoffelbrötchen](#)
- [79. Leinsamen-Brötchen](#)
- [80. Saftiges Schnittlauch-Brot](#)
- [81. Kerniges Dinkelbrot](#)
- [82. Baguette a la Provence](#)
- [83. Selbstgemachtes Knäckebrot](#)
- [84. Süße Hörnchen](#)
- [85. Mediterrane Brötchen](#)
- [86. Dinkel-Kefir-Brot](#)
- [87. Apfelbrot](#)
- [88. Kerniges Leinsamen-Karotten-Brot](#)
- [89. Italienische Brotvariation](#)

[90. Knuspriges Mozzarella-Dinkel-Brot](#)

[Kuchen & Gebäck](#)

[91. Grundrezept: Süßer Mürbeteig histaminarm](#)

[92. Grundrezept: Quark-Öl-Teig \(herzhaft\)](#)

[93. Grundrezept: Fruchtgelee](#)

[94. Grundrezept: Biskuitrolle](#)

[95. Grundrezept: Fruchtkuchen-Rührteig](#)

[96. Süße Blaubeer-Verführung](#)

[97. Versunkener Apfelkuchen](#)

[98. Exotische Muffins mit fruchtiger Note](#)

[99. Fruchtiger Heidelbeer-Streuselkuchen](#)

[100. Cranberry-Taler zum Naschen](#)

[101. Saftige Cookies](#)

[102. Fruchtige Apfelmus-Kekse aus dem Waffeleisen](#)

[103. Johannisbeeren-Bällchen](#)

[104. Knusprige Haferflocken-Cookies](#)

[105. Obst-Kuchen mit Streuseln](#)

[106. Sommerlicher Blechkuchen mit frischem Obst](#)

[107. Fruchtige Sommertorte](#)

[108. Histaminarme Weihnachtsbäckerei](#)

[109. Butterkekse](#)

[110. Exotische Mango-Muffins](#)

[111. Sweet-Brownies](#)

[112. Kleine Blaubeer-Kuchen](#)

[113. Crunchy-Kokos-Splitter](#)

[114. Sweet-Honey-Cookies](#)

[115. Saftige Amerikaner](#)

Desserts & Nachspeisen

- [116. Traditionelle Crème brûlée](#)
- [117. Erfrischendes Sorbet](#)
- [118. Fruchtiges Crumble](#)
- [119. Kokos-Panna-Cotta Italia](#)
- [120. Schoko-Pudding mal anders](#)
- [121. Kirsch-Creme mit Quark](#)
- [122. Zimt-Apfelkuchen aus der Pfanne](#)
- [123. Mascarpone-Traum mit frischen Aprikosen](#)
- [124. Gebackenes Bratapfel-Dessert](#)
- [125. Österreichischer Apfelstrudel](#)
- [126. Karibische Joghurt-Creme](#)
- [127. Mango aus dem Ofen](#)
- [128. Sweet-Berry-Sushi](#)
- [129. Exotisches Chia-Kokos-Dessert](#)
- [130. Fruchtiges Sorbet](#)
- [131. Fluffige Obst-Mousse](#)
- [132. Gesunder Power-Smoothie](#)
- [133. Süßes geestes Zimt-Dessert](#)
- [134. Klassischer Mandel-Grießbrei](#)
- [135. Saftige Waffeln mit Buttermilch-Note](#)

Aufstriche & Snacks

- [136. Käse-Frucht-Snack](#)
- [137. Frucht-Chutney](#)
- [138. Party-Gemüse-Frikadellen](#)
- [139. Selbstgemachtes Fruchtmus](#)
- [140. Knusper-Apfel-Scheiben](#)

[141. Rohkoststreifen mit Quark](#)

[142. Süßkartoffel-Wedges](#)

[143. Paprika-Creme](#)

[144. Knusperstangen](#)

[145. Histaminarmer Möhren-Aufstrich](#)

[146. Sommerlicher Möhren-Gurken-Snack](#)

[147. Coconut-Balls](#)

[148. Farbenfroher Aufstrich](#)

[149. Pfefferminz-Ingwer Chutney](#)

[150. Ingwer-Apfel Mus](#)

[Abschließende Worte](#)

[BONUS: 14 Tage Ernährungsplan](#)

[Rechtliches](#)

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
leiden Sie möglicherweise unter unklaren gesundheitlichen Beschwerden, die sich vor allem nach dem Essen bemerkbar machen? Hegen Sie immer öfter den Verdacht, dass eine Unverträglichkeit histaminreicher Nahrungsmittel die Ursache dafür sein könnte? Möchten Sie ernährungsbedingte Beschwerden ein für alle Mal in den Griff bekommen und ein aktives, glückliches Leben führen? Dann kann und möchte Ihnen dieses Buch genau hierfür eine wertvolle Unterstützung sein.

Sehr viele Betroffene haben oftmals einen wahren „Ärzte-Marathon“ hinter sich, bevor sie auf das Thema „Histamin-Unverträglichkeit“ aufmerksam werden. Vielleicht geht es auch Ihnen ganz ähnlich. Bei einer solchen Histaminintoleranz – kurz HIT – löst der Nahrungsbestandteil „Histamin“ verschiedene Beschwerden aus, die aber keinesfalls nur auf den Magen-Darm-Trakt begrenzt sind. Viele Betroffene finden sich in den Symptombeschreibungen dieser Intoleranz wieder und können den langen Leidensweg und die damit verbundenen Unannehmlichkeiten leider nur allzu gut bestätigen.

Bei den meisten Menschen, die unter einer HIT leiden, zeigt jedoch eine Umstellung der täglichen Ernährungsgewohnheiten äußerst gute Resultate! Manchmal ist es dann doch ganz einfach, sich trotz einer Histamin-Unverträglichkeit im Alltag wohlfühlen: Essenziell wichtig, ist in diesem Zusammenhang nur, die potenziellen Auslöser der Beschwerden zu kennen, um rechtzeitig präventiv dagegen vorzugehen. Auch eine begleitende medikamentöse Behandlung ist möglich, doch die Umstellung des eigenen Essverhaltens ist der wichtigste Behandlungsbaustein bei der Histaminintoleranz.

Im Folgenden möchten wir diese Unverträglichkeit näher für Sie beleuchten, damit Sie ein tieferes Verständnis für die unterschiedlichen Symptome, die möglichen Ursachen und potenziellen Auslöser

bekommen. Gleichzeitig zeigen wir Ihnen, welche Nahrungsmittel im Rahmen dieser Intoleranz auf den Speiseplan gesetzt werden dürfen und welche Lebensmittel Sie nicht mehr genießen sollten, wenn Sie Beschwerden vermeiden möchten.

In unserem Ernährungsratgeber erfahren Sie welche Inhaltsstoffe problematisch sind und Ihr Wohlbefinden mindern können. Zudem geben wir Ihnen viele wertvolle Tipps an die Hand – vom Einkauf, über die sachgemäße Lagerung der Nahrungsmittel bis hin zur täglichen Mahlzeitenzubereitung. Durch ein fundiertes Fachwissen gehören histaminbedingte Beschwerden schon sehr bald der Vergangenheit an.

Unsere treuen Leserinnen und Leser haben bereits den ersten Teil unseres Buches zur Histaminintoleranz sehr positiv angenommen. Wir konnten jedoch feststellen, dass noch ein erheblicher Informations- und Aufklärungsbedarf besteht, denn die Nachfrage nach einer zweiten Ausgabe war nahezu überwältigend.

Genau aus diesem Grund haben wir uns auch entschlossen ein zweites Rezeptbuch zu diesem Thema herauszugeben – natürlich auch hier wieder mit einem umfangreichen Ratgeberanteil.

Wir wünschen Ihnen zahlreiche neue Erkenntnisse beim Lesen und wünschen Ihnen von Herzen, dass es Ihnen mit diesen Tipps, Informationen und Rezeptkreationen gelingt, ernährungsbedingte Beschwerden in den Griff zu bekommen.

Am Ende des Buches finden Sie noch einen **14-tägigen Ernährungsplan**, der Sie bei den ersten Schritten in die histaminarme Ernährungsweise unterstützen und leiten soll. Eine ausführlichere Erklärung finden Sie in dem dafür vorgesehenen Kapitel.

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

Histaminintoleranz

Histamin ist eine natürlich vorkommende Substanz – in tierischem, in pflanzlichem und auch im menschlichen Gewebe – also ein sogenanntes Gewebshormon. Genau genommen handelt es sich hier um ein sogenanntes „biogenes Amin“, also um ein Ab- und Umbauprodukt von Aminosäuren.

Amine werden im Allgemeinen nach ihrer ursprünglichen Aminosäure benannt – so entsteht beispielsweise Histamin aus der Aminosäure Histidin. Doch solche Amine werden nicht nur durch endogene Synthese, also durch körperinterne Prozesse gebildet, sondern auch über die tägliche Nahrung aufgenommen. In Nahrungsmitteln bilden sich biogene Amine vor allem dann, wenn Proteine durch Vergärungs-, Verderb- oder Fermentationsvorgänge umgewandelt werden. Doch auch im körperinternen Verdauungsprozess kann es durch Mikroorganismen zur Bildung biogener Amine kommen. Die Folge sind zum Beispiel die Beschwerden einer Histaminintoleranz.

Histamin ist an diversen bedeutsamen biologischen Vorgängen beteiligt und spielt vor allem eine zentrale Rolle bei allergischen Reaktionen.

Im menschlichen Organismus wird Histamin vor allem in den sogenannten „Mastzellen“ gespeichert und wartet dort auf die – meistens unerwünschte – Freisetzung.

Wie bereits gesagt, ist Histamin auch in verschiedenen Nahrungsmitteln enthalten, wobei die genauen Konzentrationen von Lebensmittel zu Lebensmittel teils stark variieren können. Die Histamin-Konzentrationen in einigen Nahrungsmitteln sind wirklich nicht der Rede wert, in anderen jedoch sind sie so hoch, dass durch den Verzehr sehr unangenehme Intoleranz-Reaktionen hervorgerufen werden.

Ist die Histaminintoleranz eine Pseudoallergie?

Vor allem Allergiker wissen genau, dass es beim biogenen Amin „Histamin“ um einen der wichtigsten Überträgerstoffe (Mediatoren) für sämtliche

Allergien handelt.

Doch ist die Histaminintoleranz dadurch automatisch als Allergie zu klassifizieren? Die Antwort auf diese Fragestellung lautet: Nein!

Vielmehr handelt es sich bei der Histaminintoleranz um eine sogenannte Pseudoallergie.

Die Histamin-Unverträglichkeit – kurz HIT – wird deshalb so bezeichnet, weil zum einen der Allergie-Überträgerstoff, nämlich das Histamin, an der Auslösung diverser Beschwerden beteiligt ist. Es kommt also zur Entstehung unterschiedlicher Symptome, die einer Nahrungsmittelallergie ähneln.

Zum anderen fehlt jedoch das charakteristische Hauptmerkmal einer Allergie, nämlich die Antikörper-Bildung. Das Immunsystem ist bei der HIT also nicht beteiligt und somit lässt sich auch keine allergietypische Antikörperreaktion nachweisen.

Eine Lebensmittelallergie kann also dieselben körperlichen Beschwerden wie eine Histaminintoleranz hervorrufen, dennoch ist die Lebensmittelallergie nicht mit der HIT gleichzusetzen. Die Ähnlichkeit der Symptome ist jedoch der Hauptgrund für die Verwechslung dieser beiden Erkrankungen. Bei der Histaminintoleranz handelt es sich aber konkret um eine Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Im Rahmen einer Allergie kommt es nämlich wie gesagt, immer zu einer Beteiligung des Immunsystems. Der Organismus zeigt eine Überreaktion, auf ein sogenanntes Allergen, ein im Grunde ungefährlicher Fremdstoff wie zum Beispiel ein Nahrungsmittelbestandteil. Infolgedessen kommt es zur Bildung der typischen IgE-Antikörper. Ärzte und Ernährungswissenschaftler sprechen in diesem Zusammenhang von einer „immunologischen Reaktion“. Die Beschwerden fallen dabei ganz unterschiedlich aus, von einem leichten Brennen oder Jucken, über Schwellungen des Mund- und Rachenraums bis hin zu lebensgefährlichem Kreislaufversagen oder einem anaphylaktischen Schock.

Demgegenüber steht die Intoleranz: An dieser ist das Abwehrsystem des menschlichen Körpers nicht beteiligt und somit entsteht auch keine

immunologische Reaktion.

Im Fall einer Intoleranz fehlen dem Körper jedoch bestimmte Transportproteine und Enzyme, um bestimmte Nahrungsmittelbestandteile wie zum Beispiel Fructose, Laktose oder Histamin abzubauen beziehungsweise in den Körper aufzunehmen. Die daraus entstehenden Beschwerden wie zum Beispiel Durchfall, Blähungen oder Bauchschmerzen schränken die Lebensqualität der betroffenen Personen maßgeblich ein.

Die Fachbezeichnung „Pseudoallergie“ führt im Zusammenhang mit der Histaminintoleranz aber leider häufig zu Missverständnissen, denn schließlich bedeutet „pseudo“ so viel wie „scheinbar“, „angeblich“. Das meint aber keinesfalls, dass die tatsächlichen Beschwerden ausbleiben und ebenso wenig, dass sich die Betroffenen diese Beschwerden nur einbilden.

Bei der HIT lassen sich lediglich im Organismus keine sogenannten „IgE-Antikörper“ nachweisen. Die Beschwerden der Betroffenen sollten aber in jedem Fall immer ernstgenommen und konsequent behandelt werden.

Die Entstehung und Wirkung von Histamin

Im Verlauf der regulären Verdauung wird im Organismus der Stoff Histamin freigesetzt und genau das kann sich in vielfältiger Art und Weise auf diverse Körperorgane auswirken.

Wie bereits erwähnt ist Histamin ein biogenes Amin, das bei der Zersetzung von Eiweißen beziehungsweise durch die sogenannte Decarboxylierung (Kohlendioxid-Abspaltung) aus Aminosäuren entsteht.

Biogene Amine werden sowohl im Stoffwechsel von pflanzlichen und tierischen als auch von menschlichen Geweben gebildet.

Somit kommen biogene Amine auch ganz natürlicherweise in Nahrungsmitteln vor.

Auch der Organismus des Menschen bildet aktiv Histamin. Dieses Gewebssubstanz ist an verschiedenen Funktionen und Körpervorgängen beteiligt, so zum Beispiel an der Magensaftabsonderung oder auch am Zellwachstum. Histamin lagert der Körper in den Blutzellen als auch in den

Gewebszellen, den sogenannten Mastzellen ein. Bis zur Freisetzung ist das Histamin dort verfügbar.

Histamin wird in deutlich geringeren Mengen auch von Darmbakterien gebildet, doch diese Mengen spielen im Rahmen einer Histaminintoleranz kaum eine Rolle.

Die vielfältigen Auswirkungen

In größeren Mengen kann Histamin bei jedem Menschen schwere, ja zum Teil sogar lebensgefährliche Erkrankungszustände hervorrufen.

Im Fall einer Histaminintoleranz reichen jedoch schon kleinste Mengen des Gewebstoffes aus, um sehr facettenreiche Beschwerdebilder zum Vorschein zu bringen.

So kann es beispielsweise zu Verdauungsbeschwerden wie Bauchkrämpfe, Blähungen oder Durchfall kommen, aber ebenso zu starken Migräne-Attacken.

Die Symptome sind also äußerst vielfältig und unterschiedlich ausgeprägt und genau das ist der Grund, warum die Diagnose einer Histaminintoleranz bis zum heutigen Tag so komplex ist.

In den vergangenen Jahren haben sich Mediziner für diese Thematik zwar immer mehr sensibilisiert, dennoch dauert es auch heute noch ziemlich lange, bis eine konkrete Diagnose „Histamin-Unverträglichkeit“ gestellt wird.

Diese histaminbedingte Intoleranz verbreitet sich in der Bevölkerung aber immer stärker, woran auch die Nahrungsmittelindustrie nicht ganz unschuldig ist.

Ist die Histaminintoleranz eine angeborene Erkrankung?

Bei dieser Unverträglichkeit handelt es sich in äußerst seltenen Fällen um eine angeborene Krankheit. Im Allgemeinen wird die Histaminintoleranz im Laufe des Lebens erworben.

Häufig verspüren die Betroffenen im jungen Erwachsenenalter die ersten Anzeichen und Symptome, die sich nur langsam ausbilden und mit fortschreitendem Lebensalter immer mehr intensivieren können. Dieses „verborgene“ Fortschreiten der Erkrankung macht es sowohl den

Betroffenen als auch den Medizinern ungemein schwer, die Symptome richtig zu erkennen und als Folge einer Histaminintoleranz einzuordnen.

Auch wenn sich in den vergangenen Jahren sehr viel getan hat, so hat die Histamin-Unverträglichkeit noch lange nicht den Bekanntheits- und Aufmerksamkeitsgrad erreicht, der ihr im Grunde zustehen würde. Es ist also die Zeit für eine umfassende Aufklärung hinsichtlich dieser Thematik gekommen, denn die HIT ist wesentlich häufiger die Ursache für gesundheitliche Störungen als andere Lebensmittelallergien.

HIT – die möglichen Auslöser

Eine Histaminintoleranz äußert sich nicht nur durch unterschiedlich ausgeprägte Beschwerdebilder.

Es gibt auch verschiedene Auslöser, die eine solche Intoleranz hervorrufen können, so beispielsweise:

- Der Verzehr histaminreicher Nahrungsmittel kann den Organismus eindeutig überlasten.
- Durch sogenannte Histaminliberatoren – also durch den Verzehr histaminfreisetzender Stoffe – kann bereits im Körper vorhandenes Histamin freigesetzt werden. Infolgedessen kommt es zu vielfältigen unangenehmen Beschwerden.
- Durch einen verminderten Histaminabbau im Organismus kann es ebenfalls zu einer Überlastung kommen. Die Gründe für diesen beeinträchtigten Abbau sind ganz unterschiedlich und bedürfen im Einzelfall unbedingt einer professionellen medizinischen Abklärung.

Die Histamin-Unverträglichkeit und ihre Symptome

Wie bereits erwähnt, kann sich die histaminbedingte Unverträglichkeit durch viele verschiedene Beschwerden bemerkbar machen. Neben Durchfall und Blähungen können noch weitere Symptome auftreten, die leider nicht immer als Folge einer HIT erkannt werden.

Zudem ist aktuell noch nicht abschließend geklärt, warum einige Menschen auf Histamin mit Darm- und Magenbeschwerden reagieren,

während andere Asthma- oder Migräneattacken erleiden. Fest steht aber in jedem Fall, dass gesundheitliche Beeinträchtigungen immer dann auftreten, wenn der Organismus mit mehr Histamin belastet wird, als er selbst effizient abbauen kann.

Die im Folgenden dargestellten Symptome sind heutzutage wissenschaftlich gesichert und bekannt. Es kann aber auch nicht ausgeschlossen werden, dass sich noch weitere gesundheitliche Störungen bemerkbar machen können, die bislang nicht mit einer zu hohen Histamin-Menge in Verbindung gebracht wurden.

Magen-Darm-Beschwerden infolge einer HIT

Am häufigsten klagen Personen mit einer Histamin-Unverträglichkeit über Magen-Darm-Beschwerden. Aus diesem Grund wird auch zu Anfang eher der Verdacht einer Lebensmittelallergie gehegt.

Ein sehr großes Problem bei der eindeutigen Diagnosefindung besteht auch darin, dass histaminbedingte Verdauungsbeschwerden im Allgemeinen nur einzelne Abschnitte des Magen-Darm-Trakts betreffen. Wer aber schon kurze Zeit nach dem Verzehr histaminreicher Nahrungsmittel Begleiterscheinungen wie Oberbauchschmerzen, Magenschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen feststellen kann, der wird schnell eine Verbindung zwischen dem Unwohlsein und dem Genuss bestimmter Lebensmittel herstellen können.

Ganz anders sieht es aber bei den betroffenen Personen aus, bei denen sich die Histaminintoleranz in tieferliegenden Darmabschnitten bemerkbar macht. Zwischen dem Genuss histaminreicher Speisen und dem tatsächlichen Auftreten von Beschwerden können viele Stunden vergehen.

Liegt dazwischen nun auch noch eine Nacht, so können sich die gesundheitlichen Beeinträchtigungen sogar auf den nächsten Tag verschieben und sind mit den Mahlzeiten des Vortages kaum mehr in Verbindung zu bringen.

Gesamtüberblick – die möglichen Verdauungsbeschwerden

- Übelkeit nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel
- Ausgeprägte Müdigkeitserscheinungen nach den Mahlzeiten
- Völlegefühl
- Weicher Stuhlgang
- Krämpfe und Bauchschmerzen
- Sodbrennen
- Durchfall
- Häufiger und sehr unangenehmer Drang nach Stuhlgang
- Blähungen und unangenehmer Blähbauch

Migräneanfälle und Kopfschmerzattacken

Solche Symptome gehören zu den sogenannten zentralvenösen Begleiterscheinungen.

Es gibt betroffene Patienten, bei denen sich nur leichte bis mittelschwere Kopfschmerzen bemerkbar machen, bei anderen hingegen kommt es zu sehr stark ausgeprägten Migräneattacken. In einigen Fällen werden die Kopfschmerzen sogar chronisch.

Frauen sind von Kopfschmerzen und Migräne ungefähr drei Mal so häufig betroffen wie Männer. Für viele Betroffene werden chronische Kopfschmerzbeschwerden irgendwann leider auch zu einem normalen Alltagsphänomen: Sie machen sich kaum mehr Hoffnungen, eines Tages tatsächlich schmerzfrei zu leben.

Ein sehr häufiger potenzieller Auslöser histaminbedingter Migräne- oder Kopfschmerzbeschwerden ist Wein. Dieses Getränk hat einen hohen Histamin-Gehalt und kann somit intensiv ausgeprägte Beschwerden hervorrufen. Doch nicht nur das: Alkohol bewirkt allgemein, dass in den Zellen des Körpers gespeichertes Histamin freigesetzt wird. Gleichzeitig wird der Histamin-Abbau durch den Alkohol jedoch gehemmt.

Die Histaminbelastung ist für den Organismus also umso höher!

Des Weiteren steigert Alkohol die Durchlässigkeit der Darmwand, was dazu führt, dass der Körper noch leichter Histamin aufnehmen kann. Wer also histaminreiche Nahrungsmittel in Kombination mit Alkohol genießt, sorgt

dafür, dass besonders viel Histamin in den Blutkreislauf gelangt. Ein klassisches Beispiel hierfür ist der Genuss von Rotwein und histaminreichem Käse.

Rein theoretisch können aber alle Histamin-freisetzenden und histaminreichen Nahrungsmittel zu Kopfschmerzbeschwerden führen – und das nicht nur bei Personen mit einer entsprechenden Unverträglichkeit! Auch „gesunde“ Personen ohne eine Intoleranz können infolge einer solchen Histamin-Überbelastung unter unangenehmen Beschwerden leiden.

Gesamtüberblick

- leichte bis mittelschwere Kopfschmerzbeschwerden
- chronische Kopfschmerzen
- mittelschwere bis schwere Migräneattacken

Rötungen, Juckreiz und Ausschlag auf der Haut

Eine sehr weit verbreitete Erscheinungsform des Hautausschlags ist die Nesselsucht, in der medizinischen Fachterminologie als „Urtikaria“ bezeichnet.

Hier kommt es zu typischen Hautrötungen oder intensiv juckenden Quaddeln. In vereinzelt Fällen kann es sogar zu einer Schleimhaut- oder Hautschwellung kommen. Diese Hauterkrankung kann sich akut zeigen, aber ebenso chronisch auftreten. Dabei können die unterschiedlichsten Auslöser die Symptome hervorrufen: Fälschlicherweise wird oftmals eine Lebensmittelallergie als Ursache für die Beschwerden vermutet, doch tatsächlich ist die Nesselsucht als Folge einer Allergie extrem selten.

Nicht nur bei einer chronischen Nesselsucht, sondern auch beim sogenannten atopischen Ekzem (Neurodermitis) konnte durch eine histaminarme Ernährungsweise eine Linderung der Beschwerden festgestellt werden.

Auch das Erröten des Gesichts (Flush), das sich unmittelbar nach dem Genuss histaminreicher Nahrungsmittel oder alkoholischer Getränke

einstellt, ist typisch für eine Histaminintoleranz.

Gesamtüberblick über die möglichen Hautbeschwerden

- (chronische) Nesselsucht (Urtikaria)
- Hautausschlag
- Quaddeln
- Juckreiz
- Atopisches Ekzem
- Gesichtsrötungen
- Hautrötungen in Kombination mit Hitzegefühlen
- Rötungen der Haut, vor allem auch im Brustkorbbereich.

Asthmaanfälle, Husten und starker Hustenreiz

Forschungen zufolge leiden immer mehr Menschen in den Industrieländern an Asthma – ungefähr 5 % der Bevölkerung sind davon betroffen (vgl. Mitteldeutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e.V., o. J.).

Bei sehr vielen Betroffenen spielt die Ernährung eine zentrale Rolle bei der Entstehung der Erkrankung. Auch Histamin scheint wohl in diesem Zusammenhang eine viel größere Rolle zu spielen als bislang angenommen.

In der Medizin wird zum Nachweis einer Asthma-Erkrankung ein sogenannter Provokationstest durchgeführt: Kommt es beispielsweise nach der Inhalation von Histamin zu einem Hustenanfall, dann ist die asthmatische Krankheit damit diagnostiziert. Personen, die von einer Histamin-Unverträglichkeit betroffen sind, haben permanent einen erhöhten Histamin-Spiegel. Im Körperinneren gelangt vermehrt Histamin über den Blutkreislauf in die Lunge, wo es zum selben Effekt kommt wie beim Provokationstest, wo Histamin eingeatmet wird: Es kommt zu einem Hustenanfall.

Auch häufiger Hustenreiz oder Räuspern können bereits Begleitanzeichen einer Histaminintoleranz sein.

Schnupfen als Symptom einer Histamin-Unverträglichkeit

Eine laufende Nase ist ein Symptom, das von den meisten betroffenen Personen überhaupt nicht als störend empfunden wird. Es ist auch nicht die schlimmste Begleiterscheinung einer Histamin-Unverträglichkeit. Dennoch kann auch ein chronischer Schnupfen eine Folge einer zu hohen Histamin-Belastung sein.

Durch eine Ernährungsumstellung – also vor allem durch eine histaminarme Kost – lassen sich solche „eher milden“ Symptome deutlich abschwächen, in manchen Fällen sogar vollständig beseitigen.

Die Beschwerden zeigen sich in den meisten Fällen direkt nach dem Verzehr histaminreicher Nahrungsmittel und alkoholischer Getränke.

Gesamtüberblick

- Chronisches Asthma bronchiale
- Asthmatische Beschwerden
- Verstopfung der Nasennebenhöhlen
- Laufende Nase
- Chronischer Schnupfen
- Häufiges Räuspern.

Verminderter Blutdruck – Hypotonie

Auch das ist ein Symptom der HIT, das sehr häufig fehldiagnostiziert wird. Für die Betroffenen ist es aber eine maßgebliche Einschränkung der eigenen Lebensqualität.

Mediziner sehen einen zu hohen Blutdruck, eine Hypertonie, als eine bedrohliche Erkrankung und ein hohes gesundheitliches Risiko an. Hingegen wird eine Hypotonie als eher harmlos betrachtet. Übersehen wird hier jedoch, dass betroffene Menschen jeden Tag aufs Neue mit diversen gesundheitlichen Beschwerden konfrontiert sind. Das trifft vor allem auch in den Fällen zu, in denen den Betroffenen die konkreten Ursachen für die auftretenden Probleme gar nicht bekannt sind.

Die klassischen Empfehlungen lauten hier, Sport zu treiben, Wechselduschen durchzuführen oder blutdrucksenkende

Arzneimittelpräparate einzunehmen. Wenn überhaupt bringen solche Behandlungsmaßnahmen aber erst auf lange Sicht wirksame Resultate hervor.

Allein die Senkung des Histamin-Aufkommens ist hier eine wertvolle Behandlung und kann einen zu niedrigen Blutdruck im Rahmen einer Intoleranz beseitigen. Die Änderung des Essverhaltens ist also von entscheidender Bedeutung!

Welche Folgen kann eine Hypotonie haben?

Ein zu niedriger Blutdruckwert ist deutlich mehr als nur ein medizinisch festgestellter Messwert. Für die Betroffenen kann es hier direkt oder auch indirekt zu verschiedenen Beschwerden kommen, so beispielsweise:

- Schwindelgefühle
- Schweißausbrüche
- Übelkeit und Brechreiz
- Depressive Verstimmungen und Depressionen
- Ausgeprägtes Gefühl der Schwäche und Schlappeit
- Panik- und Angstattacken
- Herzrasen
- Antriebslosigkeit und Erschöpfung
- Kreislaufzusammenbruch.

Herzrhythmusstörungen als Folge einer Histaminintoleranz

Wenn der Herzschlag nicht mehr im Normbereich ist, dann können unterschiedliche Ursachen zugrunde liegen: Eine dieser möglichen Ursachen ist eine Histamin-Unverträglichkeit.

Solche Herzrhythmusstörungen zeigen sich insbesondere nach einer hohen Histamin-Belastung des Körpers. Es kommt in den meisten Fällen zum sogenannten „Herzstolpern“.

Besonders häufig treten Herzrhythmusstörungen nach dem (übermäßigen) Genuss histaminreicher Alkoholgetränke auf. Besonders häufig sind hiervon junge Erwachsene, aber auch Jugendliche betroffen.

Menstruationsbeschwerden

Sehr viele Frauen leiden vor allem am ersten Tag der Regelblutung unter krampfartigen Schmerzbeschwerden, die sich auch mit Schmerzmitteln kaum in den Griff bekommen lassen.

Rund 20 bis 40 % der jungen Mädchen und Frauen leiden Statistiken zufolge sogar unter noch intensiveren, körperlichen Beschwerden, die den Alltag sehr stark belasten (vgl. Gesundheitswesen, 2017). Oftmals ist die Lebensqualität so stark eingeschränkt, dass die Betroffenen ihren Aufgaben gar nicht mehr wirklich nachgehen können.

Das hochkomplexe hormonelle Zusammenspiel und die Bedeutsamkeit vieler anderer beteiligten Faktoren, ist bislang medizinisch noch nicht vollständig geklärt. Es scheint aber tatsächlich auch in diesen Fällen eine Verbindung zum Histamin-Spiegel zu geben, der im Rahmen einer entsprechenden Histamin-Unverträglichkeit erhöht ist.

Zudem konnten Experten in diesem Zusammenhang feststellen, dass das körpereigene Enzym Diaminoxidase, das für den Abbau von Histamin verantwortlich ist, zu Beginn der Menstruationsblutung nur in sehr abgeschwächter Form im Körper vorhanden ist. Das führt zusätzlich zu einer erhöhten Unverträglichkeit gegenüber dem Gewebshormon Histamin.

Gesamtüberblick der Menstruationsbeschwerden

- Intensiv ausgeprägte Regelschmerzen

Weitere mögliche unspezifische Anzeichen & Symptome

- Allgemeines, subjektives Unwohlsein
- Hitzewallungen
- Stimmungsschwankungen
- Innere Unruhe und Nervositätszustände
- Schmerzhafte Glieder und Gelenke
- Sozialer Rückzug und Isolation
- Konzentrationsprobleme
- Müdigkeit, Erschöpfung und Abgeschlagenheit

- Schlafstörungen
- Mangelnder Antrieb und Lustlosigkeit.

Die unterschiedlichen Auswirkungen der Gewebssubstanz Histamin auf die einzelnen Körperorgane und Gefäße sind äußerst facettenreich und bei Weitem noch nicht vollends erforscht.

Somit kann eine Histamin-Unverträglichkeit noch zu vielen weiteren Symptomen führen, deren Entstehung noch gar nicht bekannt oder vollständig geklärt ist.

Somit möchten wir in diesem Zusammenhang deutlich erwähnen, dass die Darstellung dieser hier genannten Symptome auf keinen Fall einen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt und erheben kann.

Eliminationsdiät zur Diagnosesicherung

Durch eine sogenannte Eliminationsdiät lässt sich zum einen eine Histamin-Unverträglichkeitsdiagnose absichern: Das gilt als der sicherste und somit auch üblichste Weg.

Zum anderen ist diese Eliminationsdiät gleichzeitig eines der wichtigsten Therapiebausteine bei dieser Intoleranz!

Hier werden über eine Zeitspanne von einem Monat – also vier Wochen – alle histaminreichen Nahrungsmittel und Getränke vermieden. Ebenso werden keine Speisen oder Medikamente aufgenommen, die eine Histamin-Freisetzung im Organismus bewirken können.

Im Allgemeinen stellt sich bei den meisten betroffenen Personen bereits nach wenigen Tagen eine deutliche Besserung der Beschwerden ein.

Die vierwöchige Verzichtphase sollte aber in jedem Fall eingehalten werden, um auch seltener auftretende Beschwerden wie zum Beispiel Migräne- oder Asthmaanfälle zu erkennen.

Die wichtigsten Regeln für den Diätzeitraum

Diese Eliminationsdiät hilft Ihnen also wie gesagt, genau zu überprüfen, ob Ihre Beschwerden durch den Verzehr histaminreicher Lebensmittel ausgelöst werden oder ob es eine andere Ursache für Ihre Beschwerden

gibt. Damit Sie aber zu einem sicheren Ergebnis gelangen, müssen Sie in dieser vierwöchigen Diätphase einige Ernährungsregeln einhalten:

▪ **Keine histaminreichen Speisen!**

Vermeiden Sie konsequent alle Nahrungsmittel und Getränke, die als histaminreich gelten. Hierzu gehören beispielsweise:

- lang gereifte Käsesorten
- verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren sowie Fischprodukte
- Fermentierte Nahrungsmittel wie zum Beispiel Sauerkraut
- Sauer eingelegtes Gemüse wie Zwiebeln oder Oliven
- Auberginen
- Steinpilze & Morcheln
- Avocados
- Spinat
- Sprossen, Keime
- Überreife Früchte
- Trockenfrüchte
- Marinierte Nahrungsmittel
- Backwaren, die Zusatzstoffe enthalten
- Fertigbackmischungen
- Fast Food wie Döner, Bratwurst oder Burger
- Aufgewärmte proteinreiche Speisen wie zum Beispiel Milch- oder Fleischgerichte
- Warm gehaltene Gerichte mit tierischen Nahrungsmittelbestandteilen, zum Beispiel Kantinenessen in Töpfen und Behältern
- u.v.m.

▪ **Vermeidung von Histaminliberatoren**

Hierbei handelt es sich um Nahrungsmittel, die eine Histamin-Freisetzung im Organismus bewirken können. Auch auf diese Lebensmittel ist in der Eliminations-Diätphase unbedingt zu verzichten:

- Tomaten sowie aus Tomaten hergestellte Produkte
- Birnen
- Kiwis
- Ananas
- Erdbeeren
- Meeresfrüchte
- Walnüsse, Erdnüsse und Cashewnüsse
- Haselnüsse: Sie sind im Grunde histaminarm, doch Haselnüsse enthalten Histaminliberatoren
- Zitrusfrüchte (Orangen, Zitronen, usw.)

▪ **Achtung: Biogene Amine!**

Nahrungsmittel, die einen hohen Gehalt an biogenen Aminen haben, sind während der Eliminationsdiät ebenfalls tabu!

Hierzu gehören:

- Kakao
- Schokolade
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Tofu oder Sojaprodukte
- Bananen
- Himbeeren
- Papaya
- Grapefruit
- Pflaumen.

▪ **Kein Alkoholgenuss!**

Während der vierwöchigen Eliminationsdiät sollten Sie überhaupt keinen Alkohol trinken. Dieser kann über viele verschiedene, körperinterne Mechanismen Ihren Histamin-Spiegel in die Höhe treiben.

▪ **Arzneimittelpräparate prüfen!**

Achten Sie genau darauf, welche Medikamente Sie einnehmen müssen und ob Arzneimittelpräparate darunter sind, die das Enzym Diaminoxidase (DAO) hemmen.

▪ **Genießen Sie histaminarme Nahrungsmittel!**

Die meisten Frucht- und Gemüsesorten sind unproblematisch. Bedenken Sie in diesem Zusammenhang aber bitte unbedingt, dass jeder Mensch seine eigenen, individuellen Toleranzgrenzen hat! Nicht jede Histamin-Unverträglichkeit verläuft in derselben Art und Weise!

Testen Sie Nahrungsmittel, bei denen Sie sich nicht sicher sind, nur ganz vorsichtig und in geringen Mengen aus. Es kann sein, dass Sie einige Lebensmittel ganz gut vertragen und einige, die im Grunde als unbedenklich gelten, dann wiederum nicht.

Haben Sie Geduld mit Ihrem eigenen Körper und versuchen Sie, für sich den besten Weg zu finden. Das braucht oft einfach eine gewisse Zeit, doch Sie werden merken, dass sich die Mühen mit Sicherheit auszahlen. Wenn Sie einmal die für Sie beste Ernährungsweise gefunden haben, profitieren Sie von einem Plus an Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit.

Im Allgemeinen können Sie im Rahmen der Eliminationsdiät zu Nahrungsmitteln greifen, wie zum Beispiel:

- Äpfel
- Süßkirschen und Sauerkirschen
- Aprikosen
- Melonen
- Mango
- Karotten
- Mais
- Frische Kohlsorten (kein Sauerkraut!)
- Grüne Blattsalate
- Frisches und nicht behandeltes Fleisch (gerne auch tiefgefroren)

- Fangfrischer Fisch
- Viele Milchprodukte, außer alte Käsesorten oder Rohmilchprodukte
- Brot (bevorzugt in der Vollkornvariante)
- Vollkorn-Reis
- Kartoffeln
- Nudeln.

▪ **Richtig trinken während der Diätphase!**

Decken Sie Ihren täglichen Flüssigkeitsbedarf unbedingt mit den richtigen Getränken, so zum Beispiel mit:

- Wasser
- Tee (außer Schwarztee)
- mit reichlich Wasser verdünnte Gemüse- und Obstsaft, natürlich aber solche Sorten, die als unbedenklich gelten).

▪ **Tagebuch schreiben**

Ein Ernährungstagebuch kann Sie sehr gut dabei unterstützen, Ihre Essgewohnheiten zu analysieren.

Schreiben Sie alles auf, was Sie im Tagesverlauf essen und trinken. Sie können dafür auch sehr gerne eine Ernährungs-App nutzen. So haben Sie Ihr Tagebuch auf Ihrem Smartphone immer bequem bei sich.

Machen Sie sich dabei zu folgenden Punkten Notizen:

- Tagesangaben
- Uhrzeiten
- Welche Nahrungsmittel wurden gegessen oder getrunken?
- Welche Nahrungsmittelmengen wurden gegessen?
- Wie viel wurde getrunken?
- Wohlbefinden während sowie direkt nach der Mahlzeit.
- Wohlbefinden im Zwischenzeitraum bis zur nächsten Mahlzeit.