

Das große Histaminintoleranz Kochbuch für Anfänger

Gesunde und leckere histaminarme Rezepte für mehr Wohlbefinden. Genussvoll histaminarm kochen! Inkl. Ratgeber, Ernährungsplan und Nährwertangaben

Lust auf mehr?

Dieses Kochbuch ist nur der Anfang! Entdecken Sie viele weitere meiner Kochbücher auf Pinterest. Dort finden Sie alle meine bisherigen Werke. Folgen Sie mir, um keine Neuerscheinung zu verpassen!

Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren:

www.bit.ly/LisaAckermann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Histaminintoleranz.....	10
Ist die Histaminintoleranz eine Pseudoallergie?	10
Die Entstehung und Wirkung von Histamin.....	12
Die Histamin-Unverträglichkeit und ihre Symptome.....	14
Eliminationsdiät zur Diagnosesicherung.....	20
So gelingt eine histaminarme Ernährungsweise	25
Welche Toleranzgrenze gibt es bei einer HIT?	26
Warum schwankt eigentlich der Histamin-Anteil?	27
Die wichtigsten Regeln für Ihre Beschwerdefreiheit	29
Die Lebensmittel - gut essen und wohlfühlen trotz HIT	37
Hinweis zu den Rezepten	42
Nährwertangaben und Abkürzungen.....	43
Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:.....	43
Frühstück	44
1. Aprikosen-Frühstücksquark mit Johannisbeeren	44
2. Kokos-Knuspermüsli Grundrezept.....	45
3. Preiselbeer-Muffins.....	46
4. Frühstücks-Waffeln.....	47
5. Selbstgemachte histaminarme Rote Grütze	48
6. Crunchy Apfel-Müsli	49
7. Blaubeer-Frühstücksecken	50
8. Herzhafte Käse-Scones.....	51
9. Möhren-Mandel-Porridge	52
10. Histaminarme Dinkel-Joghurtbrötchen	53
Hauptgerichte.....	54
11. Grundrezept: Histaminarme Pasta ohne Ei	54

12. Rote Beete-Ravioli mit frischer Salbei-Butter	55
13. Pak Choi-Hack Pfanne	56
14. Zucchini-Rindfleisch Frikadellen	57
15. Datteln-Hähnchenspieße mit Süßkartoffel-Stampf.....	58
16. Lammfilet mit Karotten-Polenta und frischem Joghurt	59
17. Zucchini-Kürbis-Lasagne	60
18. Spargel-Risotto.....	61
19. Romanesco-Rinder-Steak	62
20. Kohlrabi-Kartoffeln-Topf.....	63
21. Kürbisgulasch	64
22. Dinkel-Gemüsepastas mit frischem Basilikum Pesto	65
23. Hähnchenroulade mit Nuss-Basilikum Creme	66
24. Karotten-Kartoffel Rösti mit frischem Seelachs	67
25. Zanderfilet mit Gemüsewürfeln.....	68
26. Frischer Rotbarsch auf Kartoffel-Petersilienbett	69
27. Scholle mit glasierten Möhren und Kartoffelstampf	70
28. Gefüllte Zucchini-Schiffchen.....	71
29. Selbstgemachte Salbei-Mozzarella Gnocchi	72
30. Minutensteaks mit Kräuter-Ofenkartoffeln	73
Vegetarisches	74
31. Mangold-Zucchini-Flammkuchen.....	74
32. Grundrezept - herzhafter Quiche-Mürbeteig	75
33. Knusprige Leinsamen-Cracker	75
34. Quark-Snack mit Süßkirschen	76
35. Backofen-Kartoffelsticks	76
36. Frittata mit mediterranem Flair	77
37. Ziegenkäse-Kürbis Mini-Quiche	78
38. Gefüllte Ofen-Süßkartoffel.....	79
39. Spargel-Brokkoli-Nudelsalat.....	80
40. Grundrezept - Wraps	81

41. Hirse-Zucchinischiffchen	82
42. Frühlingspfanne.....	83
43. Buntes Risotto.....	84
44. Zucchini-Kräuter-Muffins	85
45. Vegetarische Gnocchi	86
46. „Oats meets Berries“ – Hafer-Beeren Kugeln	87
47. Veggie-Riegel mit Kürbiskernen & Hafer.....	88
48. Quarkschnecken mit Kräuter-Pesto.....	89
49. Espresso-Biskuitrolle - Veggie	90
50. Kürbis Püree mit Hirse	91
Vegan & histaminarm.....	92
51. Kokosmilch-Quinoa Bowl	92
52. Green-Detox Smoothie	93
53. Exotische vegane Suppe.....	93
54. Rote Beete Taler	94
55. Vegane histaminarme Vanillesoße.....	95
56. Maiswaffeln - vegan	96
57. Löwenzahn-Basilikum Pesto mit der vollen Omega-3-Power.....	97
58. Kurkuma-Golden-Milk	98
59. Balance-Vegan-Salad.....	99
60. Romanesco-Süßkartoffel-Gratin	100
Salate & Suppen	101
61. Grundrezept: Salat-Dressing	101
62. Grundrezept: Gemüsebrühe.....	102
63. Steckrübensuppe für schonende Fasten-Tage.....	103
64. Kokosmilch-Ingwer-Kürbissuppe.....	104
65. Golden-Soup: Kurkuma-Süßkartoffel Suppe.....	105
66. Cremige Blumenkohlsuppe	106
67. Gurken-Kaltschale	107
68. Reis-Hühnchen-Suppe.....	108

69. Bunter Reissalat.....	109
70. Quinoa-Mango Salat.....	110
71. Brokkoli-Macadamia-Nuss Salat.....	111
72. Party- & Grill-Salat.....	112
73. Karotten-Apfel Salat mit würziger Ingwer-Note.....	113
74. Zucchini-Nuss-Salatcreation	114
75. Pfirsich-Nektarinen Salat für warme Sonnentage.....	115
Brot	116
76. Express Quark-Haferflocken-Brot	116
77. Saftiges Schnittlauch-Brot	117
78. Apfelbrot.....	117
79. Buttermilch-Brot	118
80. Herzhafte Kartoffelbrötchen.....	119
81. Leinsamen-Brötchen.....	120
82. Kerniges Dinkelbrot.....	121
83. Baguette a la Provence.....	122
84. Selbstgemachtes Knäckebrötchen.....	123
85. Süße Hörnchen.....	124
86. Mediterrane Brötchen	125
87. Dinkel-Kefir-Brot.....	126
88. Kerniges Leinsamen-Karotten-Brot	127
89. Italienische Brotvariation.....	128
90. Knuspriges Mozzarella-Dinkel-Brot	129
Kuchen & Gebäck	130
91. Grundrezept: Süßer Müsbeteig histaminarm	130
92. Grundrezept: Quark-Öl-Teig (herzhaft)	131
93. Grundrezept: Fruchtgelee	132
94. Grundrezept: Biskuitrolle	133
95. Grundrezept: Fruchtkuchen-Rührteig	134
96. Süße Blaubeer-Verführung	135

97. Versunkener Apfelkuchen	136
98. Exotische Muffins mit fruchtiger Note.....	137
99. Fruchtiger Heidelbeer-Streuselkuchen.....	138
100. Cranberry-Taler zum Naschen.....	139
101. Saftige Cookies	140
102. Fruchtige Apfelmus-Kekse aus dem Waffeleisen.....	141
103. Johannisbeeren-Bällchen	142
104. Knusprige Haferflocken-Cookies.....	143
105. Obst-Kuchen mit Streuseln	144
106. Sommerlicher Blechkuchen mit frischem Obst.....	145
107. Fruchtige Sommertorte	146
108. Histaminarme Weihnachtsbäckerei	147
109. Butterkekse.....	148
110. Exotische Mango-Muffins.....	149
111. Sweet-Brownies	150
112. Kleine Blaubeer-Kuchen	151
113. Crunchy-Kokos-Splitter	152
114. Sweet-Honey-Cookies	153
115. Saftige Amerikaner	154
Desserts & Nachspeisen	155
116. Traditionelle Crème brûlée	155
117. Kokos-Panna-Cotta Italia	156
118. Fruchtiges Sorbet.....	156
119. Gesunder Power-Smoothie	157
120. Saftige Waffeln mit Buttermilch-Note.....	157
121. Erfrischendes Sorbet	158
122. Fruchtiges Crumble	159
123. Schoko-Pudding mal anders	160
124. Kirsch-Creme mit Quark	161
125. Zimt-Apfelkuchen aus der Pfanne.....	162

126. Mascarpone-Traum mit frischen Aprikosen	163
127. Gebackenes Bratapfel-Dessert.....	164
128. Österreichischer Apfelstrudel	165
129. Karibische Joghurt-Creme	166
130. Mango aus dem Ofen.....	167
131. Sweet-Berry-Sushi.....	168
132. Exotisches Chia-Kokos-Dessert.....	169
133. Fluffige Obst-Mousse.....	170
134. Süßes geeistes Zimt-Dessert.....	171
135. Klassischer Mandel-Grießbrei	172
Aufstriche & Snacks.....	173
136. Käse-Frucht-Snack	173
137. Selbstgemachtes Fruchtmus	174
138. Knusper-Apfel-Scheiben	174
139. Rohkoststreifen mit Quark.....	175
140. Farbenfroher Aufstrich	175
141. Süßkartoffel-Wedges.....	176
142. Sommerlicher Möhren-Gurken-Snack.....	176
143. Paprika-Creme.....	177
144. Frucht-Chutney.....	178
145. Party-Gemüse-Frikadellen	179
146. Knusperstangen	180
147. Histaminarmer Möhren-Aufstrich	181
148. Coconut-Balls	181
149. Pfefferminz-Ingwer Chutney	182
150. Ingwer-Apfel Mus	183
Abschließende Worte	184
BONUS: 14 Tage Ernährungsplan.....	185
Impressum	187

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 Gewebsstoffes 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 vereinzelten 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 Arzneimittelpreparate 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 Schlappeheit
- 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 Histaminspiegel 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
- Schmerzende 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 Asthmanfälle 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!**