

Nahrungsmittel mit hohem Histamingehalt

Histamin ist an sich ein körpereigener Stoff, der Entzündungen, Schmerzen, Hautrötungen, Allergien, Schwellungen, Schlafstörungen, Seekrankheit, Herzrasen und Blutdruckabfall bewirken kann. Auch bei der Entstehung eines Migräneanfalls ist Histamin im Spiel.

Zum Abbau von Histamin ist u.s. das Enzym Diaminoxidase nötig. Ist es im Blut erniedrigt, besteht eine Histaminintoleranz. Menschen mit erniedrigter Diaminoxidase und/oder den oben erwähnten Beschwerden sollten Lebensmittel meiden, die einen hohen Histamingehalt haben.

Ihr Diaminoxidasewert im Blut beträgt:.....

Folgende Nahrungsmittel haben einen relativ hohen Histamingehalt:

FISCH:

- Thunfisch
- Sardine

KÄSE:

- Parmesan
- Emmentaler
- Harzer Käse
- Gouda
- Gorgonzola

WURST:

- Osso Collo
- Salami
- Westfälischer Schinken, Parmaschinken, Bündner Fleisch

GEMÜSE:

- Sauerkraut
- Spinat
- Tomaten

ESSIG:

- Rotweinessig

GETRÄNKE:

- Rotwein
- Champagner, Sekt
- Dessertwein

SCHOKOLADE