



## Histamingehalte in Obst & Gemüse

Gelegentlich hören wir von Kunden, die nach dem Genuss bestimmter Obst- oder Gemüsearten plötzlich Hautreizungen oder allergieartige Hautirritationen an sich beobachten. Fast immer wird zuerst vermutet, dass diese Produkte mit Pflanzenschutzmitteln behandelt wurden. Wir gehen diesem Verdacht natürlich nach, aber die Erfahrung hat gezeigt, dass alle der daraufhin eingeschickten Proben keinen Befund aufwiesen, die diesen Verdacht bestätigten.

Nun kommt für diese Hautreizungen aber noch eine andere, sehr wahrscheinlichere Ursache in Frage, nämlich die so genannte Histamin-Intoleranz oder Histaminose. Das ist eine Lebensmittelunverträglichkeit, bei der entweder der natürlich in Lebensmitteln vorkommende Stoff Histamin für den Körper unverträglich ist bzw. das Histamin nicht in ausreichendem Masse abgebaut werden kann. Wird das Histamin nicht abgebaut, reichert es sich im Körper an und kann allergieähnliche Symptome wie Kopfschmerzen, Nesselsucht, Asthma, Erbrechen, Rötung der Haut, Juckreiz, usw. verursachen. Weiterhin gibt es eine Reihe von biogenen Aminen\* (z.B. in Kakao und Zitrusfrüchten), welche die gleichen Symptome auslösen können. Das liegt daran, dass sie ähnlich wie Histamin auf die Blutgefäße wirken, den Histaminabbau behindern oder sogar aus Zellen freisetzen können. Histaminliberatoren werden Stoffe genannt, die zur Ausschüttung von Histamin im Körper führen. Sie sind vor allem in Erdbeeren und Zitrusfrüchten enthalten.

Der hohe Histamingehalt in einigen Nahrungsmitteln wird durch Reifung, Haltbarmachung und Weiterverarbeitung verursacht, besonders wenn sie mikrobiellen

oder biochemischen Veränderungen unterliegen. Ebenfalls steigt der Gehalt mit der Lagerung, also sollten histaminhaltige Lebensmittel schnell verbraucht werden.

Am histaminhaltigsten sind zwar Lebensmittel wie alkoholische Getränke, Essig, Fisch, Käse, Schokolade und Salami, aber auch in einigen Obst- und Gemüsearten sind Histamine in höheren Mengen enthalten. Dazu gehören unter normalen Umständen sehr gesundheitsfördernde Arten wie Nüsse, Tomaten(-ketchup), Erdbeeren, Himbeeren, Birnen, Papaya, Zitrusfrüchte, Ananas, Kiwis, Sauerkraut, Spinat, Auberginen, Avocados.

Personen, die an dieser Unverträglichkeit leiden, sollten diese Produkte meiden. Sie müssen aber nicht gänzlich auf frisches Obst und Gemüse verzichten.

Zu den histaminarmen Arten zählen: Melonen, Heidel- und Preiselbeeren, Litchi, Mango, Khaki, Rhabarber, Kirschen, Johannisbeeren, Aprikosen, Äpfel, Salat, Kohl, Rote Bete, Kürbis, Zwiebeln, Radies, Rettich, Feldsalat, Paprika, Möhren, Brokkoli, Kartoffeln, Gurken, Porree, Zucchini, Mais, Spargel und Knoblauch. Einen Histamin-Diät sollte aber immer mit dem Hausarzt abgeklärt werden. Denn trotz des niedrigen Histamingehaltes kann es immer noch zu Kreuzallergien mit anderen Lebensmitteln kommen.

*Quelle: Jarisch, Histaminintoleranz, Histamin und Seekrankheit, 2004; [www.libase.de](http://www.libase.de)*

\***Biogene Amine:** primäre Amine, die im Stoffwechsel der Mikroorganismen, Pflanzen und Tiere durch enzymatische Decarboxylierung von Aminosäuren entstehen.