

## Tipps bei enteraler Histaminose (Histaminintoleranz)

- ☐ Vermeiden von Alkohol (v.a. Wein, Sekt, Bier; aber: Schlumberger ist beispielsweise eine histaminfreie Sektsorte).
- ☐ Lebensmittel (v.a. tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch, Milchprodukte) so frisch wie möglich verzehren. Auf eine kühle Lagerung achten.
- ☐ Frische Lebensmittel mit relativ hohem Gehalt an Histamin einschränken, z.B. Tomate, Spinat, Erdbeeren und Schweinefleisch.
- ☐ Karenz für Sauerkraut.
- ☐ Fischarten wie Makrele, Sardelle, Hering und Tunfisch meiden.
- ☐ Frischen Fisch dem geräucherten, getrockneten oder gesalzenen vorziehen.
- ☐ Vermeiden von gereiftem Käse, vorzugsweise Frischkäse, Butterkäse und jungen Gouda verwenden. Die Kühlkette bei der Lagerung von Käse stets aufrecht erhalten.
- ☐ Die Rinde vom Käse großzügig entfernen, der höchste Histamingehalt findet sich im Rindenbereich.
- ☐ Koch- und Brühwurst anstelle von Rohwurst (Salami, Schinken) verzehren.
- ☐ Den Verzehr für Schokolade einschränken (z.B. nur 1–2 Rippen anstatt einer Tafel).
- ☐ Bei neu verordneten Medikamenten den Arzt auf die bekannte enterale Histaminose hinweisen (Medikamente sollten möglichst keine hemmende Wirkung auf die Diaminoxidase haben oder zu einer Freisetzung von Histamin aus Mastzellen führen).
- ☐ Antihistaminika können bei schlecht planbaren Situationen (z.B. Einladungen, Geschäftsessen usw.) die Symptome zumeist (zumindest teilweise) unterdrücken, wenn diese rechtzeitig vorher eingenommen werden.

Praxisstempel

### ■ Notizen