



Lebensmittel-Verträglichkeitsliste

Histamin

Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien.

Stand: 1. April 2016

Verträglichkeitsliste für die diagnostische und therapeutische Auslassdiät bei Histaminose (Mastzellaktivitätssyndrom MCAS, Mastozytose, Histamin-Intoleranz), zusammengestellt aus verschiedenen Quellen und anhand von Erfahrungsberichten

Verträglichkeitsskala

	Histamin
0	Gut verträglich. Bei üblicher Verzehrmenge sind keinerlei Symptome zu erwarten
1	Mässig verträglich, geringfügige Symptome, gelegentlicher Konsum kleiner Mengen wird oft toleriert
2	Unverträglich, deutliche Symptome bei üblicher Verzehrmenge
3	Sehr schlecht verträglich, heftige Symptome
-	Keine allgemeingültige Aussage möglich
?	Ungenügende oder widersprüchliche Informationen

Die Angaben gelten immer nur für das reine Lebensmittel ohne Zusätze! Beispielsweise nur für reine naturbelassene Sahne, jedoch nicht für Sahne mit Zusatzstoffen. Zusatzstoffe können sich auch in Grundnahrungsmitteln verstecken, wo man sie nicht vermuten würde. Lesen Sie daher stets die Zutatenliste auf der Verpackung.

Wirkungsweise auf den Histaminstoffwechsel

Die Liste dient als grobe Orientierungshilfe für die Einschätzung des Histaminpotentials, d.h. für die dosisabhängige und teils individuell unterschiedliche Verträglichkeit, welche durch verschiedene Mechanismen beeinflusst wird. Der Grund für die Unverträglichkeit ist in der Liste mit folgenden Buchstaben angegeben:

- HI:** Hoch Verderblich, rasche Histaminbildung
- H:** Hoher Histamingehalt
- A:** Andere biogene Amine
- L:** Liberatoren von Mastzellmediatoren (=Histaminliberatoren)
- B:** Blocker (=Hemmstoffe) der Diaminoxidase oder anderer Histamin abbauender Enzyme

Je nach körperlicher Ursache sind nicht alle Lebensmittel für alle Betroffenen gleichermassen unverträglich. Einige reagieren auf Liberatoren stärker als auf Histamin und umgekehrt. Halten Sie sich deshalb bloss zu Beginn ganz strikt an diese Verträglichkeitsliste. Beginnen Sie nach ca. 4-6 Wochen auszuprobieren, was *Sie* bei *Ihrer individuellen* Empfindlichkeit in welchen Mengen vertragen, um sich langfristig nicht unnötig einzuschränken.

Histaminpotential zusammengesetzter Produkte einschätzen

Diese Liste beschränkt sich auf Grundnahrungsmittel, Zutaten und Zusatzstoffe. Faustregel, um das Histaminpotential ganzer Mahlzeiten oder anderer zusammengesetzter Produkte und Zubereitungen einschätzen zu können: Wenn alle enthaltenen Zutaten verträglich sind, und das Produkt nicht fermentiert, vergoren oder mikrobiell gereift ist, dann ist auch das Produkt verträglich – zumindest in ausreichend frischem Zustand. Wenn nicht, müssen Sie es grundsätzlich als unverträglich betrachten oder selbst austesten, wie gut *Sie* es bei *Ihrer individuellen* Toleranzschwelle vertragen.

Viele Produkte wie Wein, Käse, Fleischzubereitungen etc. können sich je nach Sorte, Hersteller

und Charge sehr stark in ihrem Histamingehalt unterscheiden.

Der Übergang zwischen „verträglich“ und „unverträglich“ ist bei einigen Unverträglichkeiten fließend und dosisabhängig (Histaminose, Laktose, Fructose). Der Schweregrad kann individuell sehr unterschiedlich und auch von der momentanen Tagesform abhängig sein. Eine scharfe Abgrenzung zwischen verträglichen und unverträglichen Lebensmitteln ist daher nicht möglich, sondern ist Erfahrungssache des einzelnen Betroffenen.

Die Liste ist ohne Anspruch auf Vollständigkeit und mit Unsicherheiten behaftet. Sie wird laufend an den aktuellen Wissensstand angepasst. Ersetzen Sie daher bitte diese Version regelmässig durch die aktuellste Version auf der Website.

Diätanleitung

Eine ausführliche Diätanleitung und weitere ergänzende Informationen, die für das Gelingen der Diät entscheidend sein können, finden Sie auf unseren Websites:

www.mastzellaktivierung.info

www.histaminintoleranz.ch

Diese Informationen können nicht den Arztbesuch ersetzen, sondern sollen lediglich das Arzt-Patientenverhältnis unterstützen und ergänzen.

Buchempfehlung:



Das Kochbuch „**Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche**“ erleichtert die anspruchsvolle Ernährungsumstellung sehr und liefert auf 206 Seiten mehr als 180 Rezepte, die auch Histaminliberatoren konsequent berücksichtigen und sich daher auch für stärker betroffene Personen eignen. Viele der Rezepte sind auch laktosefrei und glutenfrei.

ISBN: 978-3-86386-748-5

Haftungsausschluss

Der Gebrauch dieser Informationen erfolgt auf eigene Verantwortung. Für direkte Schäden und Folgeschäden jeder Art kann keine Haftung übernommen werden.

Urheberrecht

Diese Liste ist urheberrechtlich geschützt. Die *unentgeltliche* Vervielfältigung und Verbreitung dieser Version in unveränderter Form *ist erlaubt*. Die kommerzielle Nutzung der Informationen bedarf der schriftlichen Zustimmung des Autors. Die aktuellste Originalversion ist frei zugänglich und kann kostenlos auf der SIGHI-Website heruntergeladen werden.

© Copyright by Heinz Lamprecht, SIGHI