

Wie wird eine Histaminintoleranz festgestellt?

Eine Unverträglichkeit gegenüber Histamin lässt sich nicht einfach nachweisen. **Einen verlässlichen Labortest gibt es nicht.** Zunächst wird der Arzt oder die Ärztin durch eine ausführliche Befragung (Anamnese) und verschiedene Untersuchungen andere Erkrankungen ausschließen, die ähnliche Beschwerden verursachen können. Dazu gehören beispielsweise Allergien gegen bestimmte Nahrungsmittel oder andere Unverträglichkeiten etwa gegenüber [Milchzucker \(Laktose\)](#) oder Fruchtzucker (Fruktose).

Wurden andere Ursachen ausgeschlossen, ist der nächste Schritt, den genauen Grund zu identifizieren. Ein **Ernährungs- und Symptomtagebuch** kann helfen, den Verdacht auf eine Histaminintoleranz zu erhärten. Darin tragen Betroffene ein, was sie essen und wann welche Symptome auftreten. Das soll auch die Gefahr reduzieren, dass Patienten und Patientinnen unnötige Diäten auferlegt bekommen. Eine ärztlich empfohlene **dreistufige Ernährungsumstellung** dient sowohl der Ursachenfindung als auch der Therapie:

- **Phase 1: Karenz (10 bis 14 Tage)**
Bei der Mischkost mit einem Schwerpunkt auf Gemüse wird die Aufnahme von Histamin stark reduziert. Diese Phase dient dazu, die Beschwerden weitgehend zu reduzieren und die Verdauung zu optimieren.
- **Phase 2: Testphase (bis sechs Wochen)**
Es werden in den strikten Diätvorgaben gezielt einzelne verdächtige Nahrungsmittel wieder eingeführt, um zu testen, ob diese toleriert werden.
- **Phase 3: Dauerernährung**
Eine dauerhafte, auf die Histaminverträglichkeit des Patienten oder der Patientin abgestimmte Ernährungsform ist etabliert. Sie deckt den Bedarf an Nährstoffen und bietet gleichzeitig eine hohe Lebensqualität, weil nur auf individuell problematische Lebensmittel beziehungsweise Mengen verzichtet werden muss.

Welche Leistungen bietet die AOK zu gesunder Ernährung an?

Die Leistungen der AOK unterscheiden sich regional. Mit der Eingabe Ihrer Postleitzahl können wir die für Sie zuständige AOK ermitteln und passende Leistungen Ihrer AOK anzeigen.

Was können Sie bei einer Histaminintoleranz noch tun?

Eine ursächliche Therapie der Histaminintoleranz gibt es nicht. Nach der dreiphasigen Ernährungsumstellung, die auch der Erkennung der Histaminintoleranz dient, können Betroffene aber weitgehend beschwerdefrei leben, wenn sie sich an die Ernährungsregeln halten. Eventuell kann nach Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin das Enzym Diaminoxidase eingesetzt werden, das allerdings selbst bezahlt werden muss. Es kann helfen, überschüssiges Histamin der Nahrung im Darm abzubauen. Das Enzym ist in Form von Kapseln zum Einnehmen erhältlich. Zusätzlich können diese Tipps helfen, das Leben mit Histaminintoleranz zu erleichtern:

- **Lebensmittel-Histamin-App:** Sie zeigt für zahlreiche Lebensmittel an, ob sie histaminreich, histaminhaltig oder histaminfrei sind. Allerdings kann der

Histamingehalt bei gleichen Nahrungsmitteln stark schwanken – abhängig vom Reifegrad, Dauer der Lagerung oder Art der Verarbeitung.

- **Am besten Lebensmittel frisch verzehren:** Durch Lagerung kann sich der Histamingehalt erhöhen.
- **Vitamin C aufnehmen:** Es führt zu einem schnelleren Abbau von Histamin und sollte deshalb – besonders in Form von histaminarmem Gemüse – auf den Speiseplan stehen.
- **Psychische Verfassung berücksichtigen:** Stress, Angst und Schmerzen, auch nach Operationen, können zur Ausschüttung von Histamin führen.
- **Die Einnahme von Medikamenten mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin besprechen:** Einige Medikamente können die Produktion der Enzyme hemmen, die für den Histaminabbau zuständig sind. Deswegen sollten Sie Ärzte und Ärztinnen über die Histaminintoleranz informieren, wenn diese Ihnen Medikamente verordnen.

Welche Lebensmittel erhöhen Histamin im Körper?

Es gibt Lebensmittel, die viel Histamin enthalten – es entsteht durch Reifung, Fermentation oder mikrobielle Zersetzung. **Je reifer ein histaminhaltiges Lebensmittel, desto höher ist der Histamingehalt – beispielsweise bei Käse oder Rotwein.** Zudem gibt es sogenannte Histaminliberatoren, die eine Histaminausschüttung fördern, sowie Nahrungsmittel, die das Enzym Diaminoxidase hemmen, das Histamin abbaut.

© iStock / luza studios

Eine Histaminintoleranz ist nicht einfach nachzuweisen, ein Symptomtagebuch kann helfen, die Auslöser von Beschwerden zu identifizieren.

Nahrungsmittel mit hohem Histamingehalt

- Rotwein
- französischer Champagner (wenn er aus roten Trauben hergestellt ist)
- lang gereifter Käse, insbesondere Hartkäse
- Joghurt und Buttermilch
- Essig und Produkte mit Essig (beispielsweise eingelegtes Gemüse, Senf)
- Backwaren, die Hefe enthalten
- Pilze (auch Edelschimmel auf Käse)
- geräuchertes Fleisch wie Schinken und Salami, Innereien
- verschiedene Fischprodukte (vor allem geräucherter Fisch und Konserven)
- Tomaten und Produkte mit Tomaten (beispielsweise Ketchup, Pizza)

Nahrungsmittel und Substanzen, die den Histaminabbau verzögern

- Ananas
- Papaya
- Kakaoprodukte
- Nüsse (auch Muskatnuss)
- Alkohol
- grüner und schwarzer Tee

- Energydrinks
- Glutamat

Histaminliberatoren, die kein Histamin enthalten aber eine Ausschüttung begünstigen

- Kakaoprodukte
- einige Obstsorten (unter anderem Erdbeeren, Pflaumen, Zitrusfrüchte, Ananas, Kiwi)
- Champignons
- Walnüsse und Haselnüsse
- wirbellose Meeresfrüchte wie Muscheln und Tintenfische
- Zusatzstoffe, Gelatine, einige Konservierungsstoffe, Glutamat

Die AOK an Ihrer Seite

-

[Ernährungsberatung der AOK](#)

- Auch bei einer Histaminintoleranz ist es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Die Ernährungsberatung der AOK unterstützt Sie dabei.

Welche Medikamente haben Einfluss auf Abbau und Produktion von Histamin?

Auch einige Medikamente können eine Histaminintoleranz verstärken. Dazu gehören etwa das Beruhigungsmittel Diazepam, Lorcaïnid gegen Herzrhythmusstörungen und das Antibiotikum Metronidazol und einzelne Röntgenkontrastmittel.