

Histamin - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 27. Februar 2020

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

Histidin wird entweder zum *biogenen Amin Histamin* decarboxyliert oder vollständig zu L-Glutamat abgebaut (Enzym Urocanase).

Histamin ist ein biogenes Amin, das durch den bakteriellen Abbau der basischen Aminosäure Histidin entsteht. Histidin ist in Nahrungsmitteln wie Thunfisch, Lachs, Schweinefleisch, Rindfleisch, Hühnerbrust, Käse, Erdnüssen, Sojabohnen, Linsen, und Weizenkeimen enthalten. Es ist auch Bestandteil etlicher Vitalstoff-Präparate und Medikamente. Der bakterielle Abbau zu Histamin findet vor allem bei der Herstellung von gereiften Nahrungsmitteln statt (Wein, Bier, Käse, Sauerkraut, geräucherten Fleischwaren u.a.).

Ein sehr grosser Histamin-Gehalt kann ein Zeichen von Verderb sein:

Je Histidin-haltiger das Nahrungsmittel, je stärker der bakterielle Abbau (älterer oder unsachgemäss gelagerter Fisch), desto mehr Histamin entsteht. Frischer oder sofort tiefgekühlter Fisch z.B. enthält fast kein Histamin.

Ein lang gelagerter Käse enthält mehr Histamin als ein nur wenige Tage gereifter Frischkäse.

Bei dem Wein und Bier Herstellung schwanken die Histamin Werte mitunter erheblich, bedingt durch *unreine Hefe Kulturen*.

Ein Histamin Überschuss wird durch das Enzym Diaminoxidase (= DAO) sehr schnell abgebaut. Liegt ein DAO-Mangel vor (Enzym Blockade durch z.B. Medikamente/Alkohol) kommt es - abhängig von der Histamin Menge - zu den bekannten Unverträglichkeitsreaktionen.

Sehr empfindliche Personen reagieren schon auf kleinste Zufuhr mit Beschwerden:

Verstopfte Nase, Kopf Schmerzen, Hitze Wallungen, Urtikaria, Schwindel, Magen-Darm-Beschwerden, Darm Krämpfe, Asthma Anfälle.

Histamin ist Kälte und Hitze-stabil. Es wird weder durch Kochen (auch Mikro-Welle), Braten, Backen, oder Tiefkühlen zerstört.

Nahrungsmittel (pro 100 g)	Energie kcal	Energie kj	Histamin mg
----------------------------	--------------	------------	-------------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

F=Fische/Meeresfrüchte/Muscheln G=Gemischt P=pflanzlich T=tierisch

T	Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	39.000
T	Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	28.000
T	Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	17.000
T	Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	15.000
T	Sahne, Rahm, sauer, Sauerrahm	189	782	10.000
P	Sauerkraut. abgetropft	17	71	7.000
T	Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	6.600
T	Roquefort	362	1500	6.500
T	Gouda 45% i.Tr.	334	1386	4.600
T	Chester. Cheddar, 50%	397	1647	3.400
T	Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	2.200
P	Tomate	17	74	2.000
P	Bier. Nährbier. Malzbier	54	229	0.670
P	Sekt. weiss	84	348	0.650
P	Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39	162	0.630
P	Bier. Weissbier. Weizenvollbier	38	158	0.460
T	Camembert. 30% Fett	216	902	0.260
T	Camembert. 40% fett	275	1144	0.260
T	Camembert. 45% Fett	285	1185	0.260
T	Camembert. 50% Fett	314	1302	0.260
T	Camembert. 60% Fett	378	1565	0.260
T	Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	0.050
F	Makrele	182	758	0.032
T	Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	0.020
T	Speisequark. 40% Fett	160	664	0.020
T	Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	0.020
T	Buttermilch	37	156	0.010
T	Sahne, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	0.010
P	Bier. alkoholfrei	25	107	0.010
P	Bier. Pils. Lagerbier	42	177	0.010
P	Weinbeere. Weintraube	68	287	0.006