

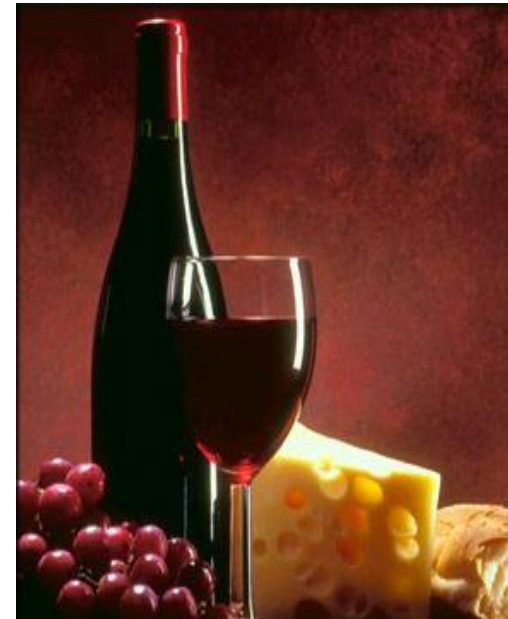
Histaminintoleranz (HIT) aus diätetischer Sicht

Praxis für Ernährungsberatung
und -therapie

Anne Kamp

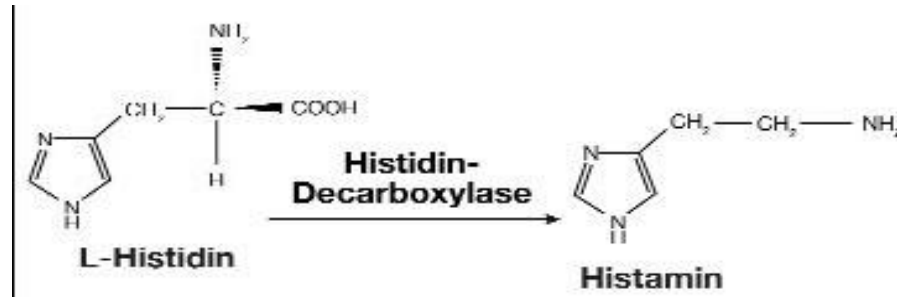
Dipl. Oecotrophologin

www.ernaehrungsberatung-kamp.de



Histamin und andere biogene Amine

- Histamin



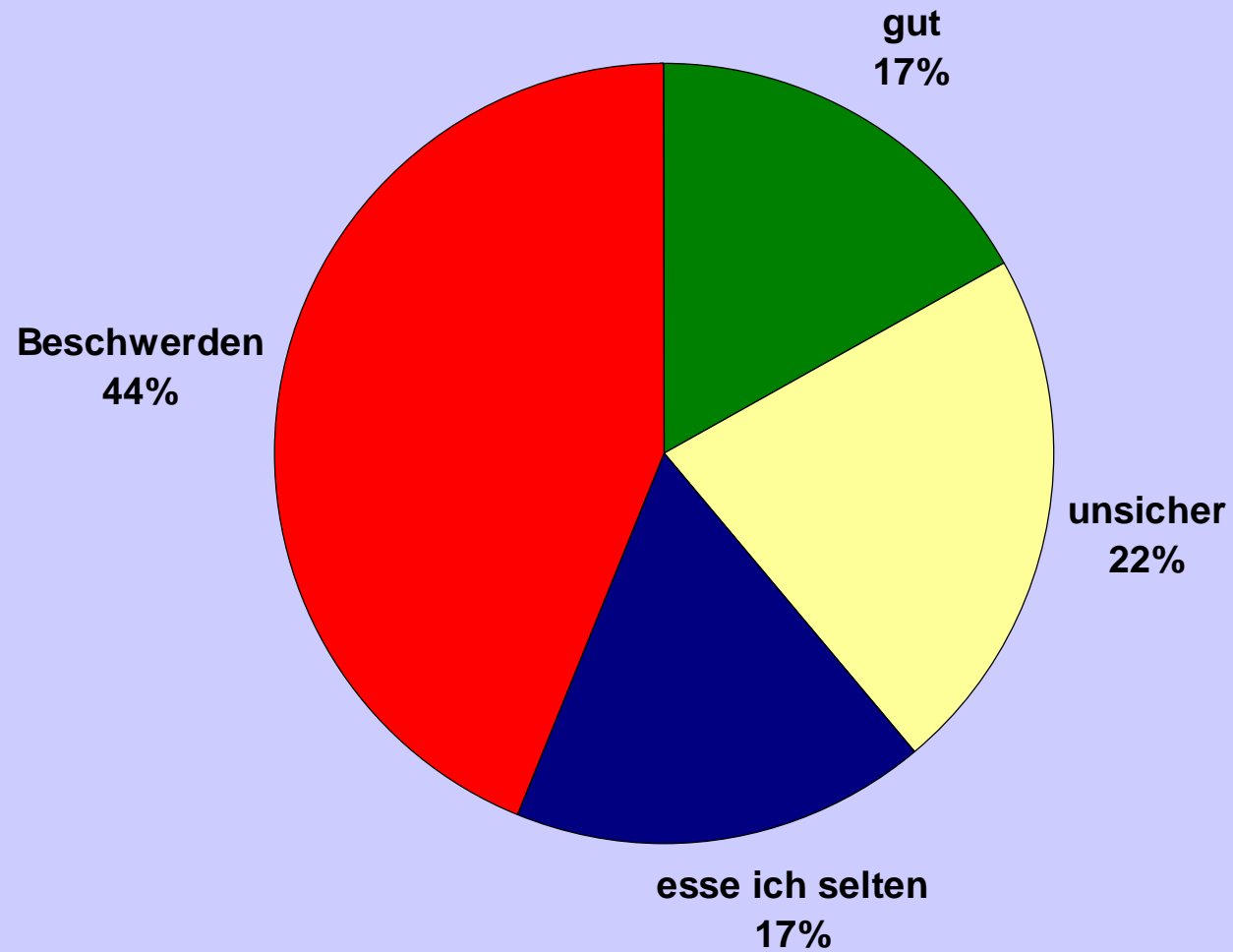
- andere biogene Amine: Putrescin, Cadaverin, Spermin, Spermidin,...

- pseudoallergische Reaktionen wahrscheinlich

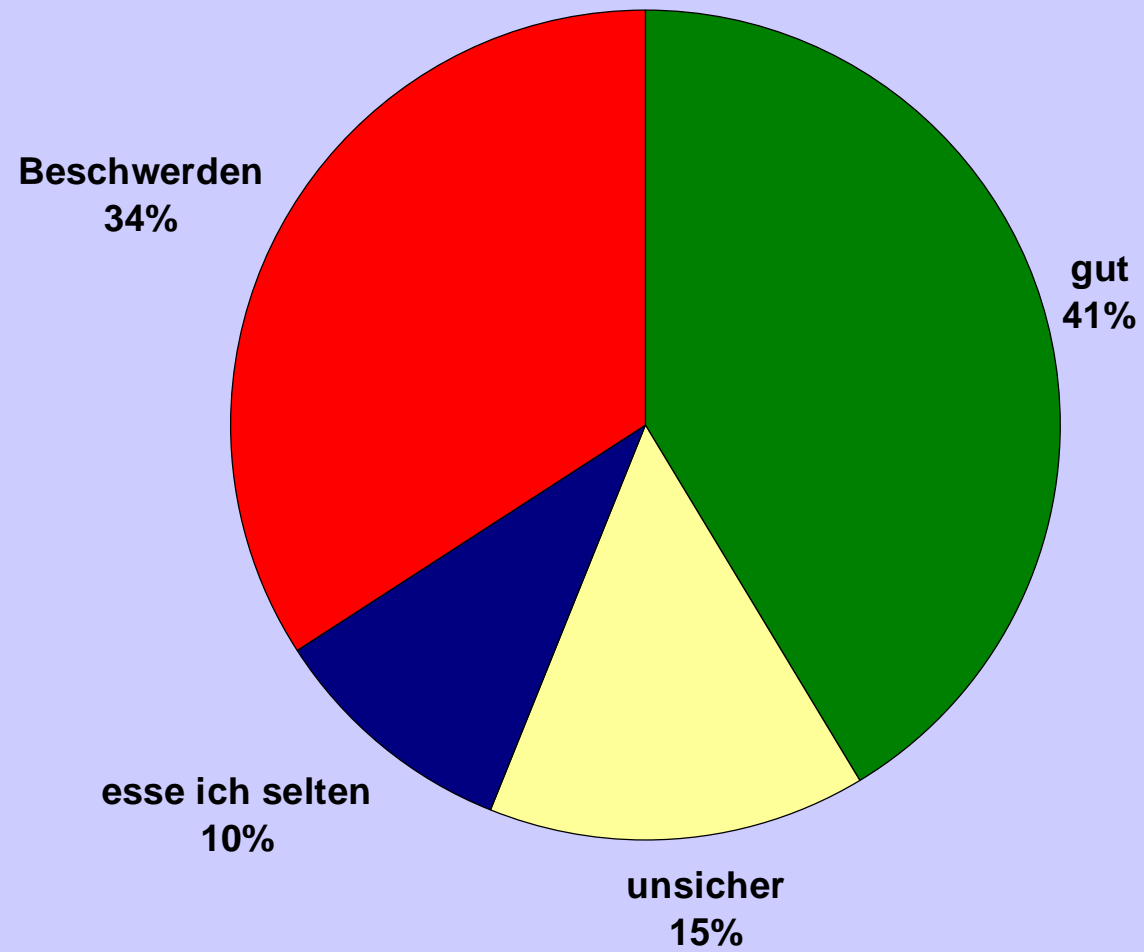
(**Geschmacksverstärker: Natriumglutamat**, Farbstoffe, Aromastoffe, Konservierungsstoffe,...)

→ Unverträglichkeit von Histamin und anderen biogenen Aminen, sowie pseudoallergischen Reaktionen

Verträglichkeit von aufgewärmten Fleischgerichten



Verträglichkeit von Tomate (1-2 Stck.)



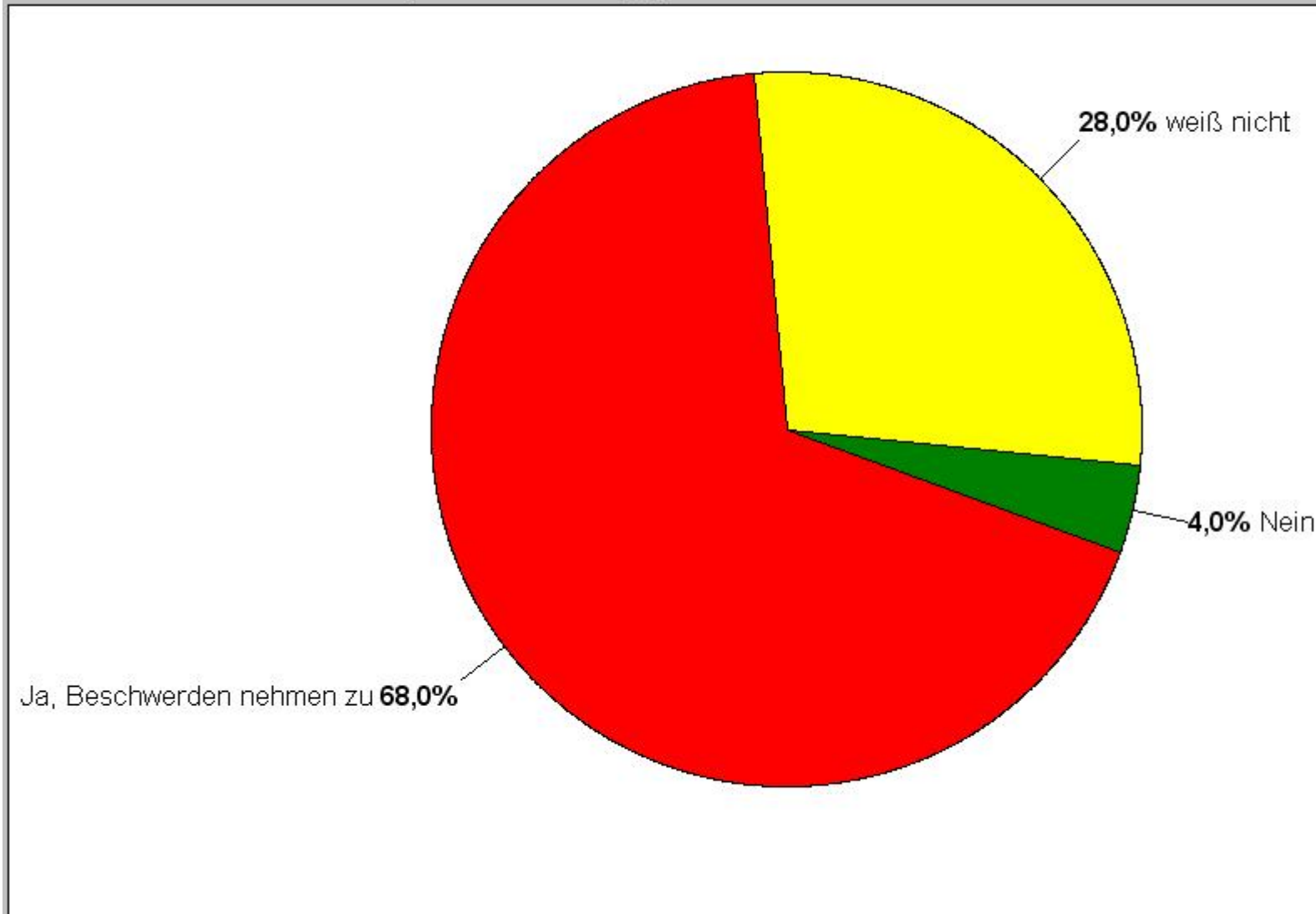
Hefe und Hefeextrakt

→ Sind problemlos verträglich,
da Hefe wie auch Hefeextrakte
keinen nennenswerten Histamingehalt
aufweisen!!!

In Büchern und im Internet veröffentlichte
Empfehlungen, auf Hefeprodukte zu verzichten,
beziehen sich auf eine Untersuchung von 1969 mit
Hefeextrakt.



Zyklusabhängige Beschwerden



Verändert sich die Verträglichkeit histaminreicher LM vor/während der Menstruation?

Offene Fragen

- Pathophysiologie, Diagnostik
- Verträglichkeit sehr unterschiedlich (LM-Auswahl und -Menge)
- DAO Supplementierung, Antihistaminikum
- Warum sind Frauen häufiger betroffen ?
- Anstieg der Prävalenz ?
- Auslöser einer HIT-Manifestation
- temporär ?