

LAKTOSE

keine Laktose und auch Camembert und Mozzarella stellen meist kein Problem dar. Hier gibt es eine einfache Regel: Schauen Sie auf die Nährwerte – dort gibt es die Angabe »Kohlenhydrate, davon Zucker«. Enthält der Käse nicht mehr als 1 Gramm Zucker (Milchzucker = Laktose) pro 100 Gramm, wird er bei Laktoseintoleranz in der Regel problemlos vertragen.

Bei den Milchprodukten ist es übrigens unerheblich, ob die Milch von Kühen, Ziegen oder Schafen stammt: Laktose enthalten sie alle.

Natürlich ist es unangenehm, auf die meisten Milchprodukte verzichten zu müssen – insbesondere wenn auch die externe Laktasezufuhr nicht wirkt; doch von Schlagsahne mal abgesehen, die sich nicht gut ersetzen lässt, findet man für fast alles Alternativen ohne Laktose. Ein mit Mandelmilch gekochter Pudding beispielsweise ist sogar leckerer als

einer, der mit »normaler Milch« zubereitet worden ist. Und wer Soja verträgt, kann seine Sahnesoße sehr gut auch mit Sojasahne herstellen oder sein Müsli mit Sojajoghurt genießen. Ist Soja keine Option, bietet sich beispielsweise Kokosjoghurt an, der allerdings recht teuer ist.



Laktosefrei	Möglicherweise (zu hoher) Laktosegehalt – Zutatenliste beachten, nachfragen oder ausprobieren!	Laktosehaltig
Alle Hartkäsesorten	Mozzarella	Milch, Buttermilch
Camembert, Brie	Kuchen, Torten, Kekse	Joghurt, Quark
Feta (fast immer)	Soßen, Dressing	Frischkäse, Mascarpone, Ricotta
Mandel-, Soja-, Reismilch	Aufstriche	Sahne, Schmand, Crème fraîche
Fruchteis und Schokoladeneis ohne Milch oder Sahne	Alle Produkte und Speisen, die Milchprodukte enthalten	Eis (auf Milch- oder Sahnebasis)

LAKTOSE

Laktosefrei	Möglicherweise (zu hoher) Laktosegehalt – Zutatenliste beachten, nachfragen oder ausprobieren!	Laktosehaltig
Kokosmilch	Margarine, Butter	Milchpulver
Bitterschokolade	Als laktosefrei gekennzeichnete Milchprodukte mit Laktasezusatz	Milchschokolade
Sojajoghurt, Kokosjoghurt		Schmelzkäse
Joghurt, Sahne und Quark auf Sojabasis		
Seidentofu und Tofu		
Vegane Produkte		

Zur weiteren Orientierung kann die folgende Übersicht dienen, in der exemplarisch einige Milchprodukte mit ihrem ungefähren Milchzuckeranteil angegeben sind:

Milchprodukt	Ungefäher Laktosegehalt (in g pro 100 g)
Hartkäse (Emmentaler, Bergkäse)	weniger als 0,1
Camembert, Brie	0–1
Butter	weniger als 1
Mozzarella	0,5–3
Frischkäse	2–4
Crème fraîche	2–4
Sahne	3–4
Buttermilch	3,5–4
Schmelzkäse	3–6
Magerquark	4
Joghurt	3,5–5,5
Kuhmilch	4,5
Eis (auf Milch- oder Sahnebasis)	5–7
Milchschokolade	9–10

Histamin

Histamin ist ein körpereigener Botenstoff, der zahlreiche wichtige Funktionen erfüllt. Zu viel davon hat aber negative Folgen und führt zu Vergiftungserscheinungen. Außerdem wird Histamin beispielsweise bei Stress oder körperlicher Anstrengung, aber auch bei allergischen Reaktionen freigesetzt. (Deshalb nehmen Allergiker oft zur Linderung ihrer Beschwerden ein sogenanntes Antihistaminikum ein.)

Unter einer Histaminintoleranz versteht man die Unverträglichkeit von mit der Nahrung aufgenommenem Histamin. Der Organismus wird durch zu viel Histamin überlastet, das nicht abgebaut werden kann. Der Grund dafür kann ein Mangel an Enzymen sein, die Histamin abbauen (insbesondere Diaminoxidase, DAO). Es ist schwer zu sagen, wie viele Menschen davon betroffen sind, da sich viele Ärzte aus verschiedenen Gründen mit der Diagnose schwertun. Während manche Quellen davon ausgehen, dass in Europa etwa 1 Prozent der Bevölkerung (vor allem Frauen) betroffen sein dürfte, stellen andere sogar infrage, ob es überhaupt so etwas wie eine Histaminintoleranz gibt.

Der Verzehr histaminhaltiger Nahrung löst bei Histaminintoleranz eine pseudo-allergische Reaktion aus, die ausgesprochen lästig und unangenehm sein kann, aber in den allermeisten Fällen glücklicherweise ungefährlich ist. Betrof-

fene können unterschiedliche Symptome haben, die von Hautausschlag und Erschöpfung über Kopfschmerzen und Atembeschwerden bis hin zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall reichen. In Ausnahmefällen können Betroffene ein Antihistaminikum einnehmen, um die Symptome vorübergehend zu lindern.

Bei einem Verdacht auf Histaminintoleranz wird zur Diagnosestellung häufig vor und nach einer zweiwöchigen histaminarmen Diät Blut abgenommen, um unter anderem den Histaminspiegel zu kontrollieren. Durch diese Ernährungsweise sollten außerdem die Beschwerden deutlich gelindert werden.

Wer histaminintolerant ist, sollte seine Ernährung entsprechend umstellen – klar.



HISTAMIN

Das bedeutet einerseits, dass histaminreiche Lebensmittel tabu sind, aber auch, dass bestimmte Medikamente und Nahrungsmittel gemieden werden sollten, die zwar selbst kein Histamin enthalten, aber im Körper gespeichertes Histamin freisetzen (Histaminliberatoren). Außerdem gibt es biogene Amine, die bei der Lagerung oder Fermentierung von Lebensmitteln entstehen, teilweise ähnliche Eigenschaften haben wie Histamin und dafür sorgen können, dass die Enzyme das Histamin verzögert abbauen – auch diese sind also ungünstig. Und zu guter Letzt sind da noch die Abbauhemmer, welche die Funktion der histaminabbauenden Enzyme beeinträchtigen.

Histaminintoleranz ist also ein komplexes Thema und jeder Betroffene reagiert zudem individuell unterschiedlich auf diese verschiedenen Bausteine und die einzelnen Lebensmittel. So kann beispielsweise ein Betroffener Kakaobutter völlig problemlos vertragen, während ein anderer sich nur kleine Mengen davon gönnen kann, wenn überhaupt; und wieder andere bekommen möglicherweise beim Verzehr von Mandeln Probleme, obwohl diese eigentlich in der Regel »unverdächtig« sind. Außerdem: Die Menge macht's! Es kann zum Beispiel sein, dass man ein einzelnes Hühnerei meistens verträgt, aber wenn noch etwas anderes hinzukommt, das nicht gut verträglich ist, treten Probleme auf.

Auch der generelle Schweregrad der Histaminintoleranz kann sehr verschieden sein. So ist es möglich, dass der eine

nur Rotwein, Hartkäse und Schokolade weglassen muss, während der andere sich streng histaminarm ernähren und zudem die gesamte Palette der Histaminliberatoren, biogenen Amine und Abbauhemmer gleichermaßen meiden sollte. Aus diesen Gründen sind auch die Informationen, die man im Internet oder in Büchern findet, leider sehr uneinheitlich, häufig von den individuellen (Un-)Verträglichkeiten eines einzelnen Betroffenen geprägt und oft sogar widersprüchlich.

Die histaminarme Ernährung

Will man auf Nummer sicher gehen, sollte man zunächst auf alle genannten Bausteine verzichten und dann nach und nach versuchen, einzelne Lebensmittel wieder hinzuzunehmen. Im Gegensatz zur glutenfreien oder laktosefreien Ernährung erschließt sich allerdings nicht so einfach, welche Nahrungsmittel bei Histaminintoleranz in Ordnung sind und welche nicht.

Alle vergorenen Lebensmittel (wie reifer Käse, Sauerkraut, die meisten Essigsorten, Wein oder Bier), geräucherte Fleisch- und Fischprodukte (etwa Salami oder roher Schinken) und lang gelagerte »Dauerprodukte« sind reich an Histamin. Kakao und damit auch Schokolade sind ebenfalls nicht zu empfehlen. Darüber hinaus gibt es einige Obst- und Gemüsesorten, die gemieden werden sollten: Tomaten beispielsweise, Spinat, Auberginen und Avocados, aber auch Zitrusfrüchte, Bananen und Erdbeeren. Eier, Hülsenfrüchte (einschließlich Soja) sowie viele Nussorten werden in der

HISTAMIN

Regel genauso wenig vertragen. Dasselbe gilt für Hefe, Hefeextrakt und häufig für Weizen, sodass zum Beispiel auch bei Brot, sonstigen Backwaren und Gemüsebrühe oder Gewürzmischungen Vorsicht geboten ist.

Generell gilt, dass Lebensmittel möglichst frisch gekauft und verarbeitet werden sollten, da durch die Konservierung, Reifung und Lagerung Histamin entsteht. Frischfleisch und ganz frischer Fisch beispielsweise sind meist unbedenklich, doch insbesondere Fisch produziert sehr schnell große Mengen an Histamin und sollte deshalb generell mit großer Vorsicht genossen werden. Frieren Sie Nahrungsmittel gegebenenfalls direkt nach dem Kauf oder Reste von Speisen sofort nach dem Essen ein, um die Histaminbildung zu unterbinden.

Leicht verderbliche Lebensmittel sollten nicht noch einmal aufgewärmt werden, während andere Speisen nach einer Lagerung im Kühlschrank möglicherweise noch verträglich sind. Histamin ist thermostabil, wird also weder durch Erhitzen noch durch Tiefkühlen zerstört.

Außerdem sind reine, unverarbeitete Lebensmittel immer vorzuziehen, da viele Zusatzstoffe Beschwerden auslösen können. Und wenn Sie beispielsweise Mais kaufen wollen, greifen Sie besser zum Glas als zur Konservendose.

Sich vollkommen histaminfrei zu ernähren, ist im Grunde kaum möglich. Doch die folgende Liste bietet einen hilfreichen Überblick, der zudem zeigt, dass sehr viele Lebensmittel verträglich und damit weiterhin »erlaubt« sind.

In der Regel gut verträglich	Oft verträglich	In der Regel nicht verträglich
Apfel, Aprikose, Brombeere, Dattel, Heidelbeere, Holunder, Honigmelone, Johannisbeere, Jostabeere, Kirsche, Litschi, Mango, Nektarine, Pfirsich, Rosine (ungeschwefelt), Stachelbeere, Weintraube	Birne, Feige, Pflaume, Rhabarber, Wassermelone	Ananas, Banane, Erdbeere, Himbeere, Kiwi, Zitrusfrüchte
Blattsalat, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Feldsalat, Fenchel, Frühlingzwiebel, Karotte, Kürbis, Mais, Paprikaschote (rot), Pastinake, Rote Bete, Rotkohl, Salatgurke, Sellerie, Spargel, weiße Zwiebel, Weißkohl, Zucchini	Kohlrabi, Lauch, Mangold, Meerrettich, Rosenkohl, Wirsing, Zwiebel (gelb oder rot)	Alge, Avocado, Aubergine, Spinat, Olive, Peperoni, Rucola, Sauerkraut, Tomate