

ANNE KAMP

GESUND
ESSEN

HISTAMIN- INTOLERANZ

Genussrezepte für Ihr Wohlbefinden

G|U

$\frac{1}{3}$ Wasser, $\frac{1}{3}$ Sahne. Alternativ können Sie gerne auch Hafer-, Reis- oder Mandeldrink verwenden.

PSEUDOALLERGIE, HISTAMINLIBERATOREN, ZUSATZSTOFFE

Auch die körpereigene Freisetzung von Histamin aus den Mastzellen bereitet vielen histaminintoleranten Menschen zusätzliche Beschwerden.

EINE ALLERGIE, DIE KEINE IST

Auffällig ist, dass Histaminintolerante häufig auch gleichzeitig unter pseudoallergischen Reaktionen leiden. Bei einer Pseudoallergie handelt es sich um eine Unverträglichkeit, die genauso wie bei der »echten« Allergie mit einer körpereigenen Histaminausschüttung über die Mastzellen verbunden ist. Da es sich jedoch im Unterschied zur echten Allergie nicht um eine IgE (Immunglobulin E) vermittelte Reaktion handelt, können leider auch keine Antikörper im Blut nachgewiesen werden. Auch Hauttests sind hier nicht zielführend. Daher auch der Name Pseudoallergie. Ein Allergietest beim Arzt kann eine Pseudoallergie also nicht nachweisen.

Aber was löst sie aus?

Viele Zusatzstoffe können potentiell pseudoallergische Reaktionen auslösen. Bei einer gleichzeitigen Histaminintoleranz finden sich am häufigsten Pseudoallergien auf: Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Azofarbstoffe, Süßstoffe und künstliche Antioxidationsmittel (s. >). Vielleicht hat Sie in der Vergangenheit ja schon einmal der Verdacht beschlichen, auf entsprechende Zusatzstoffe mit Allergie-Symptomen zu reagieren?



KENNZEICHNUNGSPFLICHT FÜR ZUSATZSTOFFE

Auf abgepackter Ware müssen die Zusatzstoffe in der Zutatenliste aufgeführt werden. Auf Speisekarten und nicht verpackten Lebensmitteln, die Sie beispielsweise beim Bäcker oder Metzger kaufen, müssen entsprechende Hinweise zu finden sein, wenn Zusatzstoffe verarbeitet wurden, die in diesem Zusammenhang von Bedeutung sind. Bei der Deklaration von Zusatzstoffen muss neben der Gruppenbezeichnung die E-Nummer oder der Name des Zusatzstoffes aufgeführt werden. Zum Beispiel kann auf einer Gewürzmischung stehen: Geschmacksverstärker E 621 oder Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat.

Stolperstein Geschmacksverstärker

Eine Unverträglichkeit auf Geschmacksverstärker findet sich am häufigsten. Da dieser Zusatzstoff noch immer in zahlreichen Produkten enthalten ist, ist der konsequente Verzicht für viele Betroffene am schwierigsten. Alternativ haben einige Hersteller Glutamat durch Hefeextrakt ersetzt. Da Hefeextrakt zu 10 - 20 % aus Glutamat besteht, ist es in der Regel nur etwas besser verträglich. Hefeextrakt zählt nicht zu den Zusatzstoffen und hat somit auch keine E-Nummer. Es muss aber in der Zutatenliste als Zutat aufgeführt sein. Hier ist also Vorsicht geboten.

Verzichten Sie effektiv

Die meisten in der EU zugelassenen Zusatzstoffe sind jedoch vollkommen unbedenklich und gut verträglich. Schränken Sie sich nicht mehr ein als unbedingt nötig. Vermeiden Sie bitte anfangs, also in der Karenzphase, nur Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Süßstoffe und Antioxidantien. >. Nach der Karenzphase ist es in der anschließenden Testphase sinnvoll, auszuprobieren, ob und in welchen Mengen diese Lebensmittelzusatzstoffe bei Ihnen Symptome hervorrufen, und dann nur auf die zu verzichten, die Ihnen tatsächlich entsprechende Probleme bereiten.

KRÄFTIGER GESCHMACK - STARKE BESCHWERDEN

Geschmacksverstärker haben mittlerweile einen allgemein schlechten Ruf und werden seit einigen Jahren unabhängig einer möglichen Unverträglichkeit von vielen Menschen gemieden. Immer wieder wird diskutiert, ob und in welchen Mengen sie neben dem gewünschten salzähnlichen Geschmack, den man als umami bezeichnet, auch unerwünschte Wirkungen im Körper haben. Am häufigsten wird Mononatriumglutamat (E 621) verwendet. Das in Japan 1908 entdeckte Glutamat wird in den Küchen Südost-Asiens in sehr großen Mengen verarbeitet und findet sich auch hierzulande in vielen asiatischen Gerichten. Aber auch in der deutschen Küche kommt es auf den

Teller, was es für Histaminintolerante vor allem beim Außerhausessen schwierig macht.