

Nadja Schäfers

Histaminarm kochen – vegetarisch

Köstliche Rezepte und Praxistipps
bei Histaminintoleranz



*verträglich,
lecker,
gesund!*

pala
verlag

Nadja Schäfers
**Histaminarm kochen –
vegetarisch**

Nadja Schäfers

Histaminarm kochen – vegetarisch

**Köstliche Rezepte und Praxistipps
bei Histaminintoleranz**

pala
verlag

Widmung

Ich widme dieses Buch meiner Nichte Lisa – Danke auch für die tolle Kochschürze. Ein besonderer Dank gilt zudem meiner gesamten Familie und meinen Freunden, die mir für Kochexperimente zur Verfügung standen und mich während einer persönlich schwierigen Zeit jederzeit unterstützt haben. Vielen Dank!

Wichtiger Hinweis

Alle in diesem Buch enthaltenen Ratschläge und Rezepte sind sorgfältig geprüft. Dennoch muss jegliche Haftung seitens der Autorin oder des Verlags für Sach- und Personenschäden ausgeschlossen werden.

Die Informationen in diesem Buch können die Diagnose und Behandlung durch Ärzte oder Heilpraktiker nicht ersetzen. Bei ernststen Erkrankungen und Beschwerden sollte immer individueller fachlicher Rat eingeholt werden.

Inhalt

Meine Geschichte	7
Hintergründe zur Unverträglichkeit	10
Histamin	10
Histaminintoleranz	11
Symptome der Histaminintoleranz	15
Histamin freisetzende und Diaminoxidase hemmende Medikamente	16
Diagnose der Histaminintoleranz	20
Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel bei Histaminintoleranz	23
Neustart nach der Diagnose	26
Histamin auf der Spur	26
Mit Vorsicht zu genießen	28
Gruppe 1: Lebensmittel mit hohem Histamingehalt	30
Gruppe 2: Histaminliberatoren	32
Gruppe 3: Lebensmittel, reich an anderen biogenen Aminen	33
Histamin, Glutamat und Lebensmittelzusatzstoffe	34
Alles, was ich darf	35
Histaminarme Lebensmittel	35
Als Vegetarier und Veganer mit Eiweiß gut versorgt	38
Histaminarm kochen	
Hinweise zu den Rezepten	43
Basics selbst gemacht	46
Salate und Gemüsesnacks	55

Aufstriche, Dressings und Dips	66
Suppen	80
Pikantes aus dem Ofen	96
Gemüse aus Pfanne und Wok	107
Nudeln, Reis und Knödel	118
Gebrautes aus der Pfanne	128
Desserts und Kuchen	138
Die Autorin	149
Histamin auf der Spur – Ernährungstagebuch	150
Meine persönlichen »Top-10-Todsünden«	151
Meine persönlichen »All-time-Favourites«	152
Rezeptindex	153
Adressen	156

Meine Geschichte

Gut zehn Jahre lang klagte ich über Bauchschmerzen, anfangs alle paar Tage, zuletzt täglich. Während ich größtenteils bis spät nachmittags beschwerdefrei blieb, kamen die krampfartigen Bauchschmerzen meist abends ein bis zwei Stunden nach dem Abendessen. Lust, noch auszugehen, hatte ich dann meist keine mehr: Mein aufgeblähter Bauch sah nicht nur äußerst unschön aus, ich konnte mich an schlimmen Tagen kaum aufrecht halten. Am liebsten blieb ich also zuhause und kuschelte mich in Embryonalstellung und mit meiner heiß geliebten Wärmflasche auf dem Bauch auf das Sofa oder ins Bett. Morgens waren die Schmerzen dann weg – und der Tag verlief ähnlich wie der vergangene Tag.

Diesen Ablauf versuchte ich mehrmals zu durchbrechen, besuchte zahlreiche Ärzte: Allgemeinmediziner, Internisten, Gynäkologen, Hautärzte – keiner konnte mir weiterhelfen. Alle Blut- und Stuhluntersuchungen verliefen ohne auffälligen Befund, auf eine Laktose- und Fruktose-Unverträglichkeit wurde ich untersucht, ebenfalls mit negativem Ergebnis. Auch eine grundlegende Darmsanierung mit Milchsäurebakterien hatte ich schon hinter mir – mit keinerlei positiven Effekten, zeitweise hatte ich sogar das Gefühl, dass sich die Beschwerden verstärken würden. Letztendlich lautete die Diagnose RDS: »Sie leiden am Reizdarmsyndrom, da kann man nichts machen. Da werden Sie mit leben müssen, ich kann Ihnen höchstens etwas gegen die Schmerzen verschreiben ...«. Immer hörte ich Ähnliches. Da ich stets sehr sportlich war und mich gesund ernährt habe, schoben es die Ärzte auf den Stress, doch auch in ruhigen Zeiten, im Urlaub, stellte ich nur gelegentlich Besserung fest.

Ich entschied mich für einen vegetarischen Lebensstil, der mir anfangs sehr gut zu bekommen schien, mein Versuch, auf vegane Ernährung umzusteigen, scheiterte jedoch daran, dass ich feststellte, Soja – und besonders Sojadrink – nicht zu vertragen, zumindest nicht in großen Mengen – ich blieb Vegetarierin. Und ich führte Tagebuch: Bei Rohkost am Abend waren meine Bauchschmerzen schlimmer, nach Alkohol am Vortag auch. Ich ernährte mich streng nach Ayurveda – warme Gewürze, viel Curry und Kurkuma – und stellte fest, dass mir das nicht nur schmeckte, sondern auch sehr gut bekam.

Doch so sehr ich auch versuchte, herauszufinden, welche Nahrungsmittel ich nicht vertrage und welche schon, so ganz dahinter kam ich jahrelang nicht – es gab einfach gute und schlechte Zeiten.

Eines Tages kam dann die Erleuchtung: Kein Arzt hatte mir geholfen, ich selbst hatte einmal mehr auf meinen Körper gehört. Im achten Jahr machte ich nach dem immer gleichen Programm in der Fastenzeit vor Ostern Heilfasten – am fünften Tag, nachdem ich bereits vier Tage lang nichts gegessen hatte, waren die Schmerzen plötzlich wieder da – stärker denn je. Ich hatte die Nase voll, schnappte mir meinen Laptop und verzog mich – natürlich mit meiner Lieblingsbegleiterin, der Wärmflasche, – auf mein Sofa im Büro.

Fünf Stunden später war es mir sonnenklar: Ich litt schon seit Jahren an einer Histamin-Unverträglichkeit. Alle Informationen, Beschreibungen von Krankheitsbildern und Symptomen hatte ich eins plus eins zusammengezählt und besorgte mir noch am selben Tag einen Termin bei meinem Hausarzt für einen Histamin-Bluttest. Die zuständige Ärztin war anfangs von meiner »Selbstdiagnose« keineswegs begeistert und versuchte mir klarzumachen, dass Histaminintoleranz sehr selten sei, – zwei Wochen später und fünfzig Euro leichter hatte ich es schwarz auf weiß: Mir »fehlt« ein Enzym, um Histamin aus Lebensmitteln vollständig im Darm abzubauen. Meine Histamin-Unverträglichkeit wurde mir damit bestätigt: Ich verfüge nicht über ausreichende Mengen des Enzyms Diaminoxidase (DAO).

Da meine Nichte bereits im jungen Alter von sieben Jahren über erste ähnliche Symptome klagte, ließen wir sie ebenfalls überprüfen und unser Verdacht bestätigte sich entgegen der anfänglichen Meinung eines erfahrenen Homöopathen: Auch sie ist von einer leichten Unverträglichkeit gegenüber Histamin betroffen, sodass wir bei ihr schon jetzt rechtzeitig mit einer diätetischen Lebensweise mit wenig Histamin versuchen können, die Beschwerden zu verringern und einer möglichen Verschlimmerung vorzubeugen.

In der Zwischenzeit habe ich gelernt, damit umzugehen, dass ich eine Vielzahl von Lebensmitteln nicht essen darf oder den Verzehr teuer mit Schmerzen bezahlen muss. Anfangs habe ich Stunden im Supermarkt damit verbracht, Inhaltsangaben zu studieren, und mir vor jedem Essen überlegt, was ich wie jetzt überhaupt noch kochen kann. Eine eingehende Beratung seitens meiner Ärztin hatte ich im Anschluss an die Diagnose nicht bekommen. Da mir persönlich aber sowohl das Kochen als auch das Essen stets

sehr viel Freude bereitet haben, entschied ich mich dazu, diesen Ratgeber zu schreiben mit dem Wunsch, anderen Betroffenen nach der Diagnose etwas helfen und ihnen Hoffnung geben zu können, und um aufzuzeigen, dass man trotz Histaminintoleranz gesund und vegetarisch essen und Spaß am Kochen haben kann ... und es zudem auch allen anderen schmeckt.

Viel Spaß beim Nachkochen und Weiterentwickeln,

Ihre

A handwritten signature in black ink that reads "Nadja Schäfers". The script is cursive and fluid, with the first name "Nadja" and the last name "Schäfers" written in a single continuous line.

Hintergründe zur Unverträglichkeit

Histamin

Histamin (2-(4-Imidazolyl)-ethylamin) ist ein biogenes Amin. Biogene Amine entstehen im Stoffwechsel von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mikroorganismen durch den Umbau von Eiweißbausteinen, den Aminosäuren. Der Zusatz »biogen« bedeutet, dass diese Substanz im lebendigen Stoffwechsel entsteht. Ein bestimmtes biogenes Amin geht dabei durch enzymatische Abspaltung einer Molekülgruppe aus seiner ursprünglichen Aminosäure hervor. So wird Histamin aus der Aminosäure Histidin gebildet. Die hierfür nötigen Enzyme sind in tierischen und pflanzlichen Geweben und auch in Mikroorganismen wie Bakterien weit verbreitet.

Histamin, das unser Körper selbst produziert, wirkt als Gewebshormon und Botenstoff. Beim Menschen und vielen anderen Säugetieren spielt dieser körpereigene Naturstoff eine zentrale Rolle bei Allergien, er ist an Reaktionen des Immunsystems, also an der Abwehr körperfremder Stoffe, an Entzündungsreaktionen und der Wundheilung beteiligt. Auch im Magen-Darm-Trakt, bei der Regulation der Magensäureproduktion und der Magen- und Darmbewegung, sowie im Zentralnervensystem, bei der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus, wirkt Histamin als wichtiger Botenstoff.

Histamin wird im Körper insbesondere in den körperabwehraktiven Mastzellen, in basophilen Granulozyten, die zu den weißen Blutkörperchen zählen, in Thrombozyten und in einigen Nervenzellen gespeichert. Aus diesen Zellen wird Histamin bei Stimulation freigesetzt. So sind zum Beispiel die körperlichen Reaktionen nach dem Kontakt mit Brennesseln oder nach einem Bienenstich durch Histamin bedingt. Das Histamin kann in Augen und Nase zu Juckreiz und vermehrter Schleimbildung führen, die Bronchien können sich zusammenziehen, sodass die Atmung behindert ist, und Magen und Darm können mit Krämpfen und Durchfall reagieren.

Neben Histamin, das unser Körper selbst produziert, nehmen wir Histamin auch mit der Nahrung auf. In Lebensmitteln entsteht Histamin im Verlauf mikrobieller Tätigkeit, also durch gewünschte Reife-, Gärungs- und Fermentationsprozesse und durch (unsachgemäße) Lagerung, deshalb gilt: Je länger ein Produkt gereift ist, desto mehr Histamin enthält es.

Mit der Nahrung zugeführtes Histamin wird normalerweise größtenteils im Darm abgebaut, sodass Nahrungshistamin nur in kleinsten und gesundheitlich unproblematischen Mengen ins Blut gelangt. Erst bei hohen Zufuhrmengen oder wenn das Histamin ungenügend abgebaut wird, kann es zu Problemen und sogar Vergiftungen kommen. Eine Einzeldosis von etwa 10 mg Histamin gilt beim Erwachsenen als durchschnittlich gerade noch verträglich. Bei Menschen mit Histaminintoleranz kann die Verträglichkeitsgrenze jedoch deutlich herabgesetzt sein. Mehr als 10 mg Histamin können unabhängig von einer Intoleranz zu einer Histaminvergiftung mit akuten Beschwerden wie Atemnot, Blutdruckabfall, plötzlichem Hautausschlag und heißer, roter Haut, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Kopfschmerzen führen. Die individuelle Empfindlichkeit ist dabei sehr unterschiedlich. Ab 100 mg Histamin – eine Menge, die beispielsweise mit einer belasteten Fischmahlzeit aufgenommen werden kann – kann es zu deutlichen Vergiftungssymptomen kommen – auch bei Menschen ohne Histaminintoleranz.

Im Durchschnitt nehmen wir etwa 4 mg Histamin täglich durch Nahrung zu uns. Bei Histaminintoleranz kann diese Menge bereits große Probleme machen.

Histaminintoleranz

Unter Histaminintoleranz, auch Histaminose genannt, versteht man die Unverträglichkeit von mit der Nahrung aufgenommenem Histamin. Als Ursachen für die Unverträglichkeit gelten der permanente oder vorübergehende Mangel des Histamin abbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO) im Darm, die Hemmung des Enzyms oder das Missverhältnis zwischen aufgenommenem Histamin und Enzym.

Das Enzym DAO wird zwar regulär in den Schleimhautzellen des Dünndarms, in der Leber, den Nieren, Nervenzellen, Hautzellen und Blutzellen gebildet und von der Darmschleimhaut kontinuierlich in den Darm abgegeben, bei Histaminintoleranz aber entweder in zu geringer Menge oder mit verringerter Aktivität. Auch eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand gegenüber Histamin – beispielsweise aufgrund einer chronischen Darmerkrankung wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa – kann Ursache

der Histaminintoleranz sein. Der Mangel des Enzyms und das Übermaß an Histamin führen zu hohen Histaminkonzentrationen im Darm und zum Übergang von Histamin ins Blut, wodurch es zu den Beschwerden der Histaminintoleranz kommt.

Zu einem Missverhältnis im Darm und den entsprechenden Symptomen kann es auch bei Menschen ohne Histaminintoleranz und DAO-Mangel kommen, wenn die aufgenommene Histaminmenge die Leistungsfähigkeit des Enzyms übersteigt. Das kann der Fall sein, wenn die aufgenommenen Nahrungsmittel, beispielsweise verdorbener Fisch, insbesondere verdorbener Thunfisch oder verdorbene Makrele, extrem viel Histamin enthalten. Dann handelt es sich um eine akute Nahrungsmittelvergiftung und nicht um eine Intoleranz.

Neben dem Enzym DAO verfügt der Körper über einen weiteren Abbaumechanismus für Histamin: Mit Hilfe des Enzyms Histamin-N-Methyltransferase wird insbesondere körpereigenes Histamin abgebaut. Dieser Aspekt kann bei der Betrachtung der Histaminintoleranz durch Nahrungshistamin jedoch vernachlässigt werden.

Bis heute gibt es keine eindeutigen Forschungsergebnisse darüber, warum ein Mensch von Histamin-Unverträglichkeit betroffen ist. Einige Mediziner sind in der Vergangenheit davon ausgegangen, dass die Histaminintoleranz vererbt wird, da bei einigen bekannten Krankheiten der verursachende Enzymmangel vererbt wird und auch bei Histaminintoleranz meist ein Enzymmangel Ursache ist. Diese Annahme ist heute jedoch weitestgehend widerlegt. Viel wahrscheinlicher ist es, dass es sich bei der Histaminintoleranz um eine erworbene Krankheit handelt, das heißt, die Erkrankung wird durch hohen Verzehr histaminhaltiger Nahrung oder das Nachlassen der Enzymaktivität erworben. Manchmal kann es auch zu einer vorübergehenden Unverträglichkeit kommen, beispielsweise nach einer Darmerkrankung oder der Einnahme bestimmter Medikamente. Inzwischen unterscheidet man in der Medizin zwei Formen der Histaminintoleranz: die primäre Histaminintoleranz als angeborene und sehr seltene Form und die sekundäre Histaminintoleranz, die erworbene Form.

Bislang wurden in Deutschland, Österreich und der Schweiz zusammen knapp über eine Million Fälle von Histaminintoleranz festgestellt, das entspricht rund einem Prozent der Bevölkerung. Die Dunkelziffer ist jedoch vermutlich deutlich höher: Nach jüngsten Hochrechnungen und Studien

sollen in Europa zehn bis fünfzehn Prozent der Bevölkerung von Histaminintoleranz betroffen sein. Dies entspricht rund hundert Millionen Menschen. Weit über die Hälfte der Betroffenen sind Frauen mittleren Alters. Als eine Ursache hierfür vermutet man einen verringerten Histaminabbau durch den im mittleren Alter veränderten Hormonhaushalt.

Ursachen für ein Ungleichgewicht zwischen Histamin und Diaminoxidase

Ein Ungleichgewicht zwischen Histamin und dem abbauenden Enzym Diaminoxidase (DAO) im Darm – wie es für Histaminintoleranz typisch ist – kann folgende Ursachen haben:

- individuell zu hoher Verzehr histaminreicher Lebensmittel,
- Verzehr von Lebensmitteln, die das körpereigene Histamin freisetzen (Histaminliberatoren),
- Einnahme enzymhemmender Faktoren (Medikamente, Alkohol),
- Verzehr von Lebensmitteln, die einen hohen Gehalt an anderen biogenen Aminen wie Putrescin, Cadaverin, Spermin oder Spermidin haben, die vom gleichen Enzym DAO bevorzugt abgebaut werden, wodurch sich der Abbau von Histamin verzögert, sowie von Lebensmitteln mit hohen Gehalten der biogenen Amine Serotonin, Tyramin oder Phenylethylamin, die bei empfindlichen Personen ebenfalls Beschwerden verursachen können,
- Magen-Darm-Infektion, bei der die Aktivität des Enzyms vorübergehend verringert ist (bei Magen-Darm-Infektionen ist meist die Dünndarmschleimhaut, von der das Enzym vor allem produziert wird, in Mitleidenschaft gezogen),
- Enzymdefekt (angeboren – sehr selten).

Dieses Buch geht auf die vier erstgenannten und wesentlichen Aspekte für eine Histaminintoleranz ein, denn in diesen Fällen kann eine diätetische Lebensweise erfolgreich greifen und histaminbedingte Beschwerden lindern, sogar ein Leben vollständig frei von histaminbedingten Beschwerden ermöglichen.

Die Symptome der Histaminintoleranz ähneln zwar denen einer Allergie, die Histaminintoleranz ist jedoch keine Allergie, sondern eine nicht-immunologische Nahrungsmittelunverträglichkeit. »Nichtimmunologisch« meint, dass der Körper keine Antikörper gegen das Histamin bildet. Histaminintoleranz kann auch Folge oder Begleiterin anderer Unverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz und Fruktosemalabsorption oder Allergien sein.

Histaminintoleranz und Allergien

Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem empfindlich gegenüber bestimmten Eiweißbestandteilen, beispielsweise von Nahrungsmitteln oder Blütenpollen, und bildet Antikörper gegen diese als Fremdkörper wahrgenommenen Bestandteile. Diese Antikörper lösen dann bei Kontakt oder Aufnahme die Beschwerden aus und lassen sich im Blut der Betroffenen nachweisen.

Ursachen für eine Unverträglichkeit wie Histaminintoleranz sind hingegen ein Enzymdefekt oder Enzymmangel, die es dem Körper unmöglich machen, bestimmte Nahrungsmittel vollständig zu verdauen. Bei Histaminintoleranz handelt es sich also nicht um eine Allergie, sondern um eine Unverträglichkeit mit einem allergieähnlichen Beschwerdebild – eine sogenannte »Pseudoallergie«. Bei einer Allergie können bereits kleinste Mengen des Allergens Beschwerden auslösen – theoretisch reichen hierfür einige Moleküle aus. Im Unterschied dazu hängt der Schweregrad der Reaktion bei einer Pseudoallergie oder Unverträglichkeit, also auch bei Histaminintoleranz, von der individuell verträglichen Dosis der unverträglichen Substanz, beispielsweise Histamin, ab. Diese Schwelle muss jeder Betroffene selbst für sich herausfinden. So verursacht der Parmesan auf dem Nudelgericht bei dem einen Betroffenen möglicherweise keinerlei Probleme, bei einem anderen Betroffenen kann er jedoch zu großen Beschwerden führen.

Histamin kann auch bei Allergikern zu (zusätzlichen) Unverträglichkeitssymptomen führen, daher sollte jeder Nahrungsmittel-, Pollen- oder Hausstauballergiker daran denken, wenn er (weitere) Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel feststellt, und sich auf eine mögliche Histamin-Unverträglichkeit untersuchen lassen.