

Mit einem **Drei-Stufen-Plan** zur histaminarmen Ernährung

Für eine histaminarme Ernährung ist es wichtig, den Einfluss bestimmter Lebensmittel auf den Histaminhaushalt zu kennen.

Zunächst sollte die individuelle Verträglichkeit von Histamin getestet werden. Dazu sollten drei Stufen befolgt werden:

- **Karenzphase**
- **Testphase und**
- **langfristige Ernährung**

Diese drei Stufen sollten möglichst professionell von einem Ernährungstherapeuten begleitet werden.

1. Karenzphase: In der Karenzphase sollte das Histamin konsequent weggelassen werden, damit sich der gestresste Darm regenerieren kann, um eine gute Basis für die Testphase zu schaffen. Das Weglassen des Histamins sollte daher so lange eingehalten werden, bis der Darm sich vollständig beruhigt. In der Regel dauert so eine Karenzphase zwei bis vier Wochen.

2. Testphase: In der Testphase wird die Histaminzufuhr dann schrittweise erhöht, um herauszufinden, welche Histaminmengen beschwerdefrei vertragen werden. In dieser Phase ist es besonders empfehlenswert, ein Ernährungstagebuch zu führen und systematisch vorzugehen, um genauestens nachvollziehen zu können, wann der Bauch ruhig bleibt und wann er wiederum „meckert“.

3. Langfristige Ernährung: Wenn genügend Erfahrungen gesammelt sind und ein gutes Grundgefühl entwickelt wurde, welche Menge eines Lebensmittels verträglich ist, kann man diese Lebensmittel wieder regelmäßig in die Ernährung einbinden. Damit ist gewährleistet, dass trotz Histaminintoleranz eine ausreichende Nährstoffversorgung sichergestellt ist.



Frische Lebensmittel sind wichtig bei histaminarmer Ernährung.

Allgemeine Tipps zur Ernährung

- Je frischer, desto histaminärmer ist ein Lebensmittel. Das gilt auch für Tiefkühlkost, die mit frischen Lebensmitteln hergestellt wurde. Eingefroren bildet sich kein Histamin.
- Frische Mahlzeiten kochen, denn während der Lagerung und Reifung von Lebensmitteln kann sich vermehrt Histamin bilden.
- Lebensmittel bei der richtigen Temperatur lagern. Temperaturen unter 20 °C hemmen bereits die Bildung von Histamin.
- Enthält die Tiefkühlpackung viele Eiskristalle, spricht dies für Schwankungen in der Kühlkette. Durch die Temperaturschwankungen kann so Histamin im Lebensmittel freigesetzt worden sein und zu einer Unverträglichkeit führen.
- Eingefrorene Lebensmittel möglichst im gefrorenen Zustand verarbeiten.
- Generell gilt: die individuelle Verträglichkeit von Lebensmitteln testen!