

Ein Glas Rotwein und ein Stück Käse – Genuß ohne Reue?

Leider nicht für jedermann!

Es gibt Menschen, die nach dem Genuß von Rotwein und Käse mit starkem Juckreiz, Quaddeln und einer Rötung im Gesicht reagieren.

Auch migräneartige Kopfschmerzen oder Atemwegsbeschwerden können bei sensiblen Personen auftreten.

Ursache ist dann meist eine sog. **Histaminunverträglichkeit (= HU)**.

Histamin ist ein Gewebehormon, das der Körper selber herstellt und das z.B. als Neurotransmitter wichtig ist.

Es gibt aber viele Lebensmittel, die auch reich an Histamin sind, Fischkonserven (z. B. Thunfisch, Sardelle, Makrele), Käse (z.B. Emmentaler, Cheddar), Hartwurst (z.B. Salami, luftgetrockneter Schinken), fermentiertes Gemüse, (z.B. Sauerkraut, Ketchup) oder einige alkoholische Getränke, vor allem Rotwein.

Aufgewärmte Fleisch- und Fischgerichte haben einen erhöhten Histamingehalt!

Allgemein steigt mit zunehmender Reifezeit und Lagerung der Gehalt an Histamin!

Ursache der HU ist ein Mangel an dem Enzym **Diaminoxidase**, das für den Abbau von Histamin im Körper verantwortlich ist.

Eine kleine Menge eines histaminhaltigen Lebensmittels wird aber gut vertragen!