

HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT FESTSTELLEN

Eines der Enzyme, die Histamin abbauen, ist die Diaminoxidase (DAO), die auch im Blut gemessen werden kann. Liegt der Wert in einem sehr niedrigen Bereich, ist eine Histaminunverträglichkeit sehr wahrscheinlich.



Bilderverweis: pixabay

WAS WIR FÜR SIE TUN KÖNNEN:

- ✓ Ärztliche Untersuchung
- ✓ Genaue Differenzierung der Beschwerdesymptomatik
- ✓ Diagnosestellung über Bluttest
- ✓ Individuelle ernährungsmedizinische Beratung nach functional eating®
- ✓ Auswertung Ernährungsprotokoll
 - ✓ Einkaufstraining
- ✓ Praktische und familientaugliche Tipps

INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG UND STOFFWECHSELERKRANKUNGEN



Hauptstraße 24/Top 21
8301 Laßnitzhöhe
Telefon: 03133 30660
Fax: 03133 30660-44
E-Mail: office@lindschinger.at
www.lindschinger.at

INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG
UND
STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

HISTAMIN UNVERTRÄGLICHKEIT



„EIN LÖSBARES PROBLEM“

SYMPTOME

- Blähungen
- Bauchschmerzen
- Durchfall
- Rinnende oder verstopfte Nase
- Kopfschmerzen
- Hautausschläge, Juckreiz
- Müdigkeit, Kopfschmerzen

Diese Symptome treten meist unmittelbar nach dem Verzehr auf und halten einige Stunden an?

Eine mögliche Ursache dafür kann eine Histaminunverträglichkeit sein.

Sehr häufig wird eine Histaminunverträglichkeit mit einer Lebensmittelallergie verwechselt.

ZU VIEL HISTAMIN IM KÖRPER!

- Histamin ist ein „biogenes Amin“, ein bestimmter Eiweißbestandteil.
- Es wird im Körper selbst gebildet und spielt eine zentrale Rolle bei allergischen Reaktionen.
- Auch Lebensmittel produzieren Histamin, wenn sie reifen, gären oder verderben.



Wird Histamin nicht ausreichend abgebaut (z.B. durch Stress oder Alkohol), fällt im Körper zu viel Histamin an und Beschwerden können auftreten.

HISTAMIN IN LEBENSMITTELN

Besonders histaminreich sind vor allem geräucherte und lange gereifte Lebensmittel sowie einige Gemüsesorten.

Histaminähnliche Stoffe in manchen Obst- und Nussorten und Schokolade können ebenfalls zu Beschwerden führen.

Histamin ist sowohl hitze- als auch kältestabil und kann NICHT durch küchentechnische Methoden zerstört werden.



Ab welcher zugeführten „Histaminmenge“ Beschwerden auftreten, ist ganz individuell!