



Informationen zum Vortrag

Graz, 05. Oktober 2023

Histaminintoleranz – wenn Nahrungsmittel krank machen! Auslöser, Behandlung und Vorsorge

Priv.-Doz. Dr. Dietmar Enko

Das Wichtigste auf einen Blick

- Histaminintoleranz = Unverträglichkeit von mit der Nahrung aufgenommenem Histamin.
- Es besteht ein Ungleichgewicht zwischen der Histaminaufnahme mit der Nahrung und dem Histaminabbau im Darm.
- Nach Schätzungen sind ca. 3-4% der Bevölkerung davon betroffen.
- Gehäuftes Vorkommen bei Individuen mit pollenassoziierten Nahrungsmittelallergien.
- Buntes Beschwerdebild --> viele Organsysteme können betroffen sein --> schwierige Abgrenzung von anderen Krankheitsbildern.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

- Die beiden wichtigsten Diagnosemittel sind eine genaue umfangreiche Ernährungsanamnese und die Führung eines mehrwöchigen Ernährungs- und Symptometagebuches!
- Die laborchemischen Möglichkeiten sind für eine sichere Diagnosestellung derzeit leider nicht adäquat!
- Die Behandlung besteht in erster Linie aus einer histaminarmen Ernährungstherapie.

Das können Sie selbst tun

- Betroffene mit Histaminintoleranz sollten frische Nahrungsmittel oder tiefgekühlte Produkte bevorzugen.
- Lange Warmhaltezeiten von Speisen vermeiden!
- Je frischer Nahrungsmittel verwertet werden desto weniger Histamingehalt!



- Insbesondere eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch (Thunfisch, Hering, Makrele), Wurst (Salami) vermeiden!
- Alkoholische Getränke sollten ebenfalls vermieden werden!