

## Ursachen von Histaminose (Auswahl)

Glutamat-Gehalt von Lebensmitteln	Histamin-Gehalt von Lebensmitteln	Histamin-Liberatoren in Nahrungsmitteln	Histamin-Erhaltende Medikamente																																																												
<p><b>Aminosäure „Glutaminsäure“</b></p> <p><b>Fleisch</b></p> <table border="0"> <tr><td>Rindfleisch</td><td>350 mg/kg</td></tr> <tr><td>Huhn</td><td>450 mg/kg</td></tr> <tr><td>Ei</td><td>250 mg/kg</td></tr> </table> <p><b>Käse</b></p> <table border="0"> <tr><td>Parmesan</td><td>1.200 mg/kg</td></tr> <tr><td>Roquefort</td><td>12.800 mg/kg</td></tr> </table> <p><b>Gemüse</b></p> <table border="0"> <tr><td>Seetang</td><td>22.400 mg/kg</td></tr> </table> <p><b>Würze</b></p> <table border="0"> <tr><td>Sojasauce</td><td>10.900 mg/kg</td></tr> </table> <p><b>Darmflora</b> fraglich</p>	Rindfleisch	350 mg/kg	Huhn	450 mg/kg	Ei	250 mg/kg	Parmesan	1.200 mg/kg	Roquefort	12.800 mg/kg	Seetang	22.400 mg/kg	Sojasauce	10.900 mg/kg	<p><b>Alkohol wirkt zusätzlich auch als DAO-Blocker</b></p> <p><b>Fisch</b></p> <table border="0"> <tr><td>Thunfisch</td><td>&lt; 0,1 - 13.000 mg/g</td></tr> <tr><td>Sardinen</td><td>110 - 1500 mg/kg</td></tr> </table> <p><b>Käse</b></p> <table border="0"> <tr><td>Emmentaler</td><td>&lt; 0,1 - 555 mg/kg</td></tr> <tr><td>Harzer Käse</td><td>390 mg/kg</td></tr> <tr><td>Gouda</td><td>29,5 - 180 mg/kg</td></tr> <tr><td>Gorgonzola</td><td>158 mg/kg</td></tr> <tr><td>Tilsiter</td><td>50 - 60 mg/kg</td></tr> <tr><td>Camembert</td><td>35 - 55 mg/kg</td></tr> <tr><td>Cheddar</td><td>34 mg/kg</td></tr> <tr><td>Monte Negro</td><td>19 mg/kg</td></tr> </table> <p><b>Wurst</b></p> <table border="0"> <tr><td>Osso collo</td><td>&lt; 0,1 - 318 mg/kg</td></tr> <tr><td>Salami</td><td>&lt; 0,1 - 279 mg/kg</td></tr> <tr><td>Westf. Schinken</td><td>38 - 159 mg/kg</td></tr> <tr><td>Knappsauer</td><td>94 mg/kg</td></tr> <tr><td>Heurigersalami</td><td>50 mg/kg</td></tr> </table> <p><b>Gemüse</b></p> <table border="0"> <tr><td>Sauerkraut</td><td>6 - 3.000 mg/kg</td></tr> <tr><td>Spinat</td><td>38 mg/kg</td></tr> <tr><td>Tomaten (Ketchup)</td><td>22 mg/kg</td></tr> </table> <p><b>Getränke</b></p> <table border="0"> <tr><td>Rotwein</td><td>600 - 3.800 mg/kg</td></tr> <tr><td>Champagner/Sekt</td><td>15 - 670 mg/l</td></tr> <tr><td>Dessertwein</td><td>80 - 400 mg/l</td></tr> <tr><td>Bier</td><td>21 - 305 mg/l</td></tr> <tr><td>Rotweinessig</td><td>4.000 g/l</td></tr> </table>	Thunfisch	< 0,1 - 13.000 mg/g	Sardinen	110 - 1500 mg/kg	Emmentaler	< 0,1 - 555 mg/kg	Harzer Käse	390 mg/kg	Gouda	29,5 - 180 mg/kg	Gorgonzola	158 mg/kg	Tilsiter	50 - 60 mg/kg	Camembert	35 - 55 mg/kg	Cheddar	34 mg/kg	Monte Negro	19 mg/kg	Osso collo	< 0,1 - 318 mg/kg	Salami	< 0,1 - 279 mg/kg	Westf. Schinken	38 - 159 mg/kg	Knappsauer	94 mg/kg	Heurigersalami	50 mg/kg	Sauerkraut	6 - 3.000 mg/kg	Spinat	38 mg/kg	Tomaten (Ketchup)	22 mg/kg	Rotwein	600 - 3.800 mg/kg	Champagner/Sekt	15 - 670 mg/l	Dessertwein	80 - 400 mg/l	Bier	21 - 305 mg/l	Rotweinessig	4.000 g/l	<p><b>Erregungs-Toxizität</b></p> <p><b>Geschmacksverstärker</b> Glutamate (E 620 - 625)</p> <p><b>Süßstoffe</b> Aspartam</p> <p><b>Farbstoffe</b> Tartrazin (E 102) Chinolingelb (E 101) Gelborange S (E 110) Azorubin (E 122) Amaranth (E 123) Chochenillerot A (E 124) Erythrosin (E 127)</p> <p><b>Konservierungsstoffe</b> Sorbinsäure u. Salze (E 200 - 203) Benzoessäure u. Salze (E 210 - 213) PHB-Ester (E220 - 227) Diphenyl + Orthophenyl (E 231 - 232) Thrabenrudazol (E 233)</p> <p><b>Sonstige</b> Nitrate (E 251 - 252)</p> <p><b>Antioxidantien</b> Butylhydroxianisol (BHA) Butylhydroxitoluol (BHT)</p> <p><b>Säuerungsmittel</b> Orthophosphorsäure und Phosphate</p> <p><b>Säureregulatoren</b> Polyphosphate</p>	<p><b>DAO-Blocker</b></p> <p><b>Acetylcystein</b> Aeromuc, Pulmoveni</p> <p><b>Ambroxol</b> Ambrobene, Ambroxol, Mucosolvan</p> <p><b>Aminophyllin</b> Euphyllin, Mundiphyllin, Myocardon</p> <p><b>Amitriptylin</b> Saroten, Tryptizol, Limbriitol</p> <p><b>Chlorochin</b> Resochin</p> <p><b>Clavulansäure</b> Augmentin</p> <p><b>Isoniazid</b> Myambutol+ INH, Rifoldin+INH</p> <p><b>Metamizol</b> Buscopan Comp., Inalgon, Novalgin</p> <p><b>Metoclopramid</b> Ceolat comp., Paspertase, Paspertin</p> <p><b>Propafenon</b> Rhythmocor, Rytmonorma</p> <p><b>Verapamil</b> Isoptin</p> <p><b>H<sub>2</sub>-Antagonisten</b> Ranitidin (Azuranit), Cimetidin (Altramet), Nizatidin (Gastrax)</p> <p><b>Beta-Blocker</b> Athenolol (Atebeta, Blocotenol, Tenormin)</p>
Rindfleisch	350 mg/kg																																																														
Huhn	450 mg/kg																																																														
Ei	250 mg/kg																																																														
Parmesan	1.200 mg/kg																																																														
Roquefort	12.800 mg/kg																																																														
Seetang	22.400 mg/kg																																																														
Sojasauce	10.900 mg/kg																																																														
Thunfisch	< 0,1 - 13.000 mg/g																																																														
Sardinen	110 - 1500 mg/kg																																																														
Emmentaler	< 0,1 - 555 mg/kg																																																														
Harzer Käse	390 mg/kg																																																														
Gouda	29,5 - 180 mg/kg																																																														
Gorgonzola	158 mg/kg																																																														
Tilsiter	50 - 60 mg/kg																																																														
Camembert	35 - 55 mg/kg																																																														
Cheddar	34 mg/kg																																																														
Monte Negro	19 mg/kg																																																														
Osso collo	< 0,1 - 318 mg/kg																																																														
Salami	< 0,1 - 279 mg/kg																																																														
Westf. Schinken	38 - 159 mg/kg																																																														
Knappsauer	94 mg/kg																																																														
Heurigersalami	50 mg/kg																																																														
Sauerkraut	6 - 3.000 mg/kg																																																														
Spinat	38 mg/kg																																																														
Tomaten (Ketchup)	22 mg/kg																																																														
Rotwein	600 - 3.800 mg/kg																																																														
Champagner/Sekt	15 - 670 mg/l																																																														
Dessertwein	80 - 400 mg/l																																																														
Bier	21 - 305 mg/l																																																														
Rotweinessig	4.000 g/l																																																														

### THERAPIE:

- **Ernährungstagebuch**
- **Arzneimittel**-Anamnese
- **Stress**vermeidung/-bewältigung
- Einkauf frischer Lebensmittel
- Polytoxicomanie reduzieren
- **Allergie** abklären
- Eigenzubereitung der Lebensmittel
- Ersatz durch Phytotherapeutika
- Verzicht auf kommerzielle Nahrungsmittel
- Nutrigenes Belastungsprofil (IgG Antikörper)