

● Einführung	8
• Ein Nahrungsbestandteil – vielfältige Wirkung	9
• Was ist Histamin und Histamin-Intoleranz	9
• Auswirkungen einer HIT	10
• Histaminbelastung durch industrielle Lebensmittelbearbeitung	11
• HIT – ein klar definiertes Krankheitsbild	11
• Aufklärung ist wichtig	13
● Selbsttest-Fragebogen	16
Ernährungsverhalten	17
Beschwerdebild	18
● Was genau ist eine Histamin-Intoleranz?	19
• HIT ist eine Pseudoallergie	20
• HIT ist eine erworbene Krankheit	20
• Die Zahl der Betroffenen steigt	21
• Mehrere potenzielle Auslöser	22
Die Symptome einer Histamin-Intoleranz	23
• Beschwerden des Magen-Darm-Trakts	23
• Kopfschmerzen und Migräne	25
• Hautausschlag und Hautrötungen	26
• Husten und Asthma	27
• Laufende Nase und Schnupfen	28
• Niedriger Blutdruck	28
• Herzrhythmus-Störungen	29
• Regelbeschwerden	30
• Weitere Symptome	30
Worin liegt der Unterschied zu einer echten Allergie?	31





• Was ist eigentlich Histamin?	34
Die Wirkung von Histamin auf Organe und Gefäße	36
• Beeinträchtigungen des Magen-Darm-Trakts	36
• Erweiterung der Gefäße des Herz-Kreislauf-Systems	38
• Beeinträchtigungen des Zentralnervensystems	38
• Beeinträchtigungen des Bronchialsystems	38
• Veränderungen an der Haut	39
Der wichtigste Abbaumechanismus für Histamin: die DAO	39



• Welche Ursachen für HIT gibt es?	41
Verzehr histaminreicher Nahrungsmittel	43
Verzehr von Histaminliberatoren	43
Verzehr anderer biogener Amine	44
Hemmung der DAO	45
Magen-Darm-Infekt	46
Angeborener Enzymdefekt	46



• Wie wird eine HIT vom Arzt diagnostiziert?	47
Die Differenzialdiagnose	48
Bluttests (In-vitro-Verfahren)	49
Die Eliminationsdiät	51
Histamin-Intoleranz in der Schwangerschaft	51



• Die Therapie einer Histamin-Intoleranz	53
Die Eliminationsdiät	54
Arzneimittel gegen HIT	55
Die individuelle Toleranzgrenze	55
Symptomauslösende Mengen	57

Warum schwankt der Histamingehalt?	58
Die Küchenresistenz von Histamin	61
• Histaminreiche und histaminfreisetzende Lebensmittel	62
Fleisch und Wurstwaren	64
Fisch und Meeresfrüchte	67
Käse und Milchprodukte	69
Brot und Backwaren	72
Obst und Gemüse	74
Fast-Food und Fertiggerichte	76
Getränke	80
Unverträgliche Arzneimittel bei HIT	84
• Medikamente gegen HIT	87
Antihistaminika	88
Vitamin B ₆	90
Vitamin C	91
• Rezeptvorschläge für eine histaminarme Kost	93
• Adressen und Literatur	111
• Sachregister	112

