

## Fructoseintoleranz – Worauf ist zu achten?

### Lebensmittel, die bei einer Fructoseintoleranz zu meiden sind:

- Trockenfrüchte
- Obstsafts
- Gemüsesäfte
- Smoothies
- Marmeladen und Konfitüren
- Kompott
- Die meisten industriell erzeugten Produkte (Zutatenliste!)
- Diabetikerprodukte (Fructose wird ohne Insulin verstoffwechselt, daher oft in diesen Produkten enthalten)
- Erfrischungsgetränke
- Kalorienreduzierte Getränke
- Süßigkeiten
- Müsli
- Fruchtjoghurts

### Auch Lebensmittel mit Inulin oder Sorbit sind nicht gut verträglich:

- Zahnfreundliche und zuckerfreie Produkte (Kaugummis, etc...) enthalten Sorbit
- Diabetiker-Produkte werden oft mit Sorbit gesüßt: Bonbons, Marmeladen, Müsli
- Sorbit ist auch in Früchten enthalten (siehe Tabelle weiter unten)
- Sorbit wird industriellen Backwaren als Feuchthaltemittel zugesetzt: Kuchen, Muffins etc.
- Sorbit findet sich in Senf, Mayonnaisen, Toastbrot, Schokoladen- und Pralinenfüllungen
- Inulin ist vor allem in Tompinambur enthalten sowie in Spargel, Artischocken und Schwarzwurzeln
- Inulin ist oft in fettarmen Produkten enthalten

### Die Kennzeichnung in Fertigprodukten:

Die verschiedenen Zuckerarten müssen in der Zutatenliste aufgeführt sein. Problematisch sind :

- „Zucker“ steht für den normalen Haushaltszucker. Dieser enthält Glukose und Fructose zu gleichen Anteilen und wird meist gut vertragen – aber auch hiervon sollte man nicht zu viel konsumieren
- „Fructose (Fructose)“ und „Fructose-Sirup“, „Fruchtsüße“, „Fruchtzucker“
- „Inulin“ und „Oligofructose“, „Fructooligosaccharid (FOS)“
- „Maissirup“, „Maisstärke-sirup“ und „Agavendicksaft“
- „Glukose-/Fructosesirup“
- Stärke oder resistente Stärke
- Zuckeraustauschstoffe und Zuckeralkohole
- Stachyose, Verbascose, Raffinose
- Sorbit

### Verträglich sind hingegen:

- Rohrzucker, Rohrzucker, Vollzucker, Ursüße
- Reiner Traubenzucker
- Kirschsirup
- Reissirup
- Meist sämtliche Süßstoffe
- Ev. feste Honigsorten

| <b>Süßstoffe – verträglich (aber künstliche Zucker sind generell nicht empfohlen!)</b> | <b>Zuckeraustauschstoffe - problematisch</b> |
|--|--|
| Acesulfam K (E950)   | Sorbit (E420)                                |
| Aspartam (E951)  | Mannit (E421)                                |
| Cyclamat (E952)  | Isomalt (E953)                               |
| Saccharin (E954)   | Maltit (E965)                                |
| Sucralose (E955)   | Laktit (E966)                                |
| Thaumatococin (E957)   | Xylit (E967)                                 |
| Neohesperidin DC (E959)  |  |
| Steviosid (E960)   |  |
| Aspartam-Acesulfam-Salz (E962)   |  |
| Erythrit (E968)  |  |

**Vorsicht!** Auch Arzneimittel, insbesondere in flüssiger Form, können Fruktose und/oder Sorbit enthalten! Sorbit findet sich häufig in Brausetabletten und Brausepulver.

## Der Fruktosegehalt von Obst

Obstsorten, die beim Glukose/Fruktose – Verhältnis eine Zahl über 1 haben, sind günstig:

| Lebensmittel               | Sorbit (g/100g) | Fruktose (g/100g) | Glukose (g/100g) | Verhältnis G/F |
|----------------------------|-----------------|-------------------|------------------|----------------|
| Ananas                     |                 | 2,44              | 2,13             | 0,9            |
| Apfel                      | 0,51            | 5,74              | 2,03             | 0,4            |
| Apfelsaft                  | 0,56            | 6,4               | 2,4              | 0,4            |
| Avocado                    | 0,5             | 0,2               | 0,1              |                |
| Banane                     |                 | 3,4               | 3,55             | 1              |
| Birne                      | 2,17            | 6,73              | 1,67             | 0,2            |
| Birnensaft                 | 2,01            | 6,25              | 1,55             | 0,2            |
| Erdbeere                   | 0,03            | 2,3               | 2,17             | 0,9            |
| Feige                      |                 | 23,5              | 25,7             | 1,1            |
| Grapefruit                 |                 | 2,1               | 2,38             | 1,1            |
| Guave                      |                 | 2,75              | 2,35             | 0,8            |
| Hagebutte                  |                 | 7,3               | 7,3              | 1              |
| Honigmelone                |                 | 1,3               | 1,6              | 1,2            |
| Kiwi                       |                 | 4,6               | 4,32             | 0,9            |
| Litschi                    |                 | 3,2               | 5                | 1,6            |
| Mandarine                  |                 | 1,3               | 1,7              | 1,3            |
| Mandarinsaft, frisch       |                 | 3,02              | 1,55             | 0,5            |
| Mango                      |                 | 2,6               | 0,85             | 0,3            |
| Marille                    | 0,82            | 0,87              | 1,73             | 2              |
| Marille getrocknet         | 4,6             | 4,88              | 9,69             | 2              |
| Mirabelle                  |                 | 4,3               | 5,1              | 1,2            |
| Nektarine                  | 0,09            | 1,79              | 1,79             | 1              |
| Orange                     |                 | 2,58              | 2,27             | 0,9            |
| Orangensaft                |                 | 2,6               | 2,5              | 1              |
| Orangensaft, frisch        |                 | 2,8               | 2,3              | 0,8            |
| Papaya                     |                 | 0,33              | 0,99             | 3              |
| Passionsfrucht             |                 | 3,96              | 5,13             | 1,29           |
| Pfirsich                   | 0,89            | 1,23              | 1,03             | 0,8            |
| Pfirsich, Konserve abgetr. | 0,89            | 1,24              | 1,04             | 0,8            |
| Pfirsich, getrocknet       | 5,33            | 7,39              | 6,19             | 0,8            |
| Pflaume                    | 1,4             | 2,01              | 3,36             | 1,7            |
| Pflaume, getrocknet        | 6,57            | 9,37              | 15,67            | 1,7            |
| Pflaumenmus                |                 | 16,24             | 17,7             | 1,1            |
| Physalis                   |                 | 4,66              | 4,66             | 1              |
| Quitte                     |                 | 4,29              | 2,67             | 0,6            |
| Sauerkirsche               |                 | 4,28              | 5,18             | 1,2            |
| Sauerkirschsft             |                 | 5,3               | 6,5              | 1,2            |
| Stachelbeere               |                 | 3,33              | 3,02             | 0,9            |
| Süßkirsche                 |                 | 6,14              | 6,93             | 1,1            |
| Trauben                    | 0,2             | 7,44              | 7,18             | 1              |

## Getreideunverträglichkeiten – Worauf ist zu achten?

Reaktionen können auftreten aufgrund von:

- **Gluten (Klebereiweiß)** - Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste, Einkorn, Emmer, Kamut, Hafer  
(Testkarten häufige Unverträglichkeiten und detailliert Testkarten Getreide)
- **Weizenstärke** – in Weizenprodukten, auch in glutenbefreitem Weizen  
(Testkarten häufige Unverträglichkeiten)

**Gluten sind enthalten in:**

- Brot und Gebäck aus den oben genannten Getreidesorten
- Teigwaren, Nudeln
- Mehl, Gries (Cous-Cous, Bulgur)
- Stärke (modifizierte Stärke), Flocken (Müsli), Weizenkeime, Weizenkeimöl, Graupen
- Knödel, Spätzle, Pizzateig, Gnocchi
- Kuchen, Torten
- Blätterteig
- Kekse, Müsliriegel
- Eiswaffeln
- Salzstangen
- Knabbergebäck
- Mehlhaltige Wurstsorten
- Paniermehl
- Cremesuppen, gebundene Suppen, Fertigsuppen, Fertigsoßen
- Mehlspeisen, Eis
- Bier, Malzbier
- Vegane Wurst oder Schnitzel

In vielen Fertigprodukten ist Gluten enthalten.

Es hat für die Verarbeitung von verschiedenen Lebensmitteln hilfreiche Eigenschaften.

#### **Diese Produkte können auch Gluten enthalten:**

- Pommes frites, Krokette, Kartoffelpulver
- Frischkäsezubereitungen mit Kräutern
- Nuss-Nougat-Creme
- Milchprodukte mit Fruchtzubereitungen
- Fettreduzierte Produkte
- Ketchup und Senf
- Schokolade
- Gewürzmischungen
- Glutamat

#### **Getreidealternativen glutenfrei:**

- Eigene glutenfreie Produkte, z.B. Fa. Schär
- Reis
- Kartoffeln
- Hirse
- Mais (Polenta)
- Buchweizen
- Amaranth
- Quinoa
- Kartoffelstärke (auch für das Binden von Suppen und Saucen)
- Kouzu (Pfeilwurzelmehl) zum Binden

Sowohl Glutamat als auch Maltodextrin können aus Weizen gewonnen werden, daher Vorsicht!

#### **Glutamat versteckt sich hinter folgenden Bezeichnungen ;**

- E 620 (Glutaminsäure)
- E 621 (Natriumglutamat)
- E 622 (Kaliumglutamat)
- E 623 (Kalziumglutamat)
- E 624 (Ammoniumglutamat)
- E 625 (Magnesiumglutamat)
- Hefeextrakt, Hefewürze
- Weizenprotein, Weizeneiweiß
- Hydrolisiertes Gemüseprotein
- Proteinisolate
- Fermentierter Weizen
- Aroma
- Würze oder Würzstoff, Würzmittel, Speisewürze
- Pflanzliche Würze
- Sojawürze, Fleischwürze, Flüssigwürze
- Sojaextrakte
- Gewürzaromenzubereitung
- Gewürzextrakte
- Brühwürfel

#### **Vor allem in folgenden Lebensmitteln ist Glutamat enthalten:**

- Fischsauce
- Sojasauce
- Kartoffelchips
- Fertigsuppen
- Fertigsaucen
- Pizza
- Ketchup
- Wurstwaren

#### **Maltodextrin ist in folgenden Nahrungsmitteln enthalten:**

- Kalorienreduzierte Lebensmittel (als Fettersatz)
- Sportlernahrung, isotonische Getränke
- Chips
- Süßwaren
- Wurstwaren

- Kindernahrung
- Fertiggerichte
- Probiotika

## Laktoseunverträglichkeit – Worauf ist zu achten?

### Laktose ist enthalten in:

- Milch der Kuh, Ziege, Schaf, Stute und Milchprodukte daraus:
  - Trockenmilch, Milchmixgetränken, (Instant)Kakao, Pudding, Süßspeisen, Kondensmilch, Kaffeeweißer, Sahne, Kaffeesahne, Sauerrahm, Creme Fraiche, Molke, Molkenpulver, Eiweißkonzentraten, Sauermilchprodukten mit und ohne Frucht (d.h. Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Joghurt), Kochkäse, Speisetopfen, Hüttenkäse-, Schmelzkäse- und Käsezubereitungen.
- Süßigkeiten:
  - Milkschokolade, Sahne- und Karamelbonbons, Nougat, Nuss-Nougat-Creme, Pralinen, diverse Riegel, Eiscreme, Cookies
- Mehl- und Süßspeisen, die mit Milch zubereitet werden: z.B. Milchreis, Brioche, Milchzopf...
- Brot und Backwaren:
  - Hier können Milch, Milchpulver, Molkenpulver oder Milchzucker zugesetzt sein. Vorsicht bei Brot- und Kuchenbackmischungen, Knäckebrot, Kracker, Kekse, Milchbrötchen, Kuchen...
- Instant-Erzeugnisse: Kartoffelpüreepulver, Instant-Suppen, Instant-Soßen, Instant-Cremes.
- Fleisch- und Wurstwaren, Fette:
  - Brühwürste, Leberwurst, Wurstkonserven und Fleischaufstriche insbesondere fettreduzierte Produkte können Milchzucker enthalten.

Butter und Margarine enthalten nur geringe Mengen an Milchzucker und müssen nur bei streng laktosefreier Ernährung weggelassen werden!

### Davon ist normalerweise gut verträglich (individuell auszuprobieren):

- Topfen, Hüttenkäse und die meisten Frischkäsezubereitungen
- Sauerrahm und Creme fraiche
- Joghurt, Sauermilch, Acidophilusmilch und Kefir
- Schlagobers

Konserven oder Tiefgefrorene Produkte können Milchzucker enthalten. Milchpulver ist oft in industriellen Lebensmitteln enthalten. Milchpulver hat einen viel höheren Laktosegehalt als Milch!

### Bezeichnungen auf der Zutatenliste hinter denen sich Laktose versteckt:

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| • Milchzucker, Laktose         | • Molke, Molkenpulver            |
| • Butter                       | • Buttermilch                    |
| • Joghurt                      | • Käse                           |
| • Lactalbumin                  | • Milch, Milchpulver             |
| • Magermilch, Magermilchpulver | • Mascarpone                     |
| • Topfen                       | • Rahm                           |
| • Sauermilch                   | • Casein, Kasein, Kaseinat       |
| • Milcheiweiß                  | • Natriumcasein, Natriumcaseinat |
| • Tierisches Eiweiß, Fett      | • Kalzium-Kaseinat               |

### Vorsicht insbesondere bei folgenden Fertiggerichten:

- |                  |                 |                   |
|------------------|-----------------|-------------------|
| • Cremespinat    | • Knödel        | • Müslimischungen |
| • Rahmgemüse     | • (Creme)Suppen | • Mayonnaisen     |
| • Kartoffelpüree | • Suppenwürze   | • Cremeliköre     |
| • Fertigpizza    | • Salat- und    |                   |
| • Lasagne        | Grillsaucen     |                   |

Achtung: Bei manchen Frischkäsezubereitungen wird Milchpulver zugesetzt, um damit eine cremige Konsistenz zu erreichen. Bröseltopfen ist übrigens oft besser verträglich als der gewöhnliche Topfen, da hier die Molke entfernt wurde!

**Weitere Produkte mit Laktose:** Viele Medikamente!

## **Unverträglichkeiten auf Molke und Casein – Worauf ist zu achten?**

**Molke und Casein sind enthalten in:**

- Kuhmilch in jeder Form: in vielen Fertigprodukten ist Milchpulver enthalten!
- Produkte aus Kuhmilch: Butter, Topfen, Sauerrahm, Obers, Molke, Creme fraiche, Buttermilch, Sauermilch, Salatdressings, Joghurt und Käse aus Kuhmilch, Schafmischkäse
- Margarine (auch pflanzliche Margarine kann Kuhmilchanteil enthalten!)
- Fast alle Schokoladen
- Speiseeis auf Milchbasis
- Backwaren mit Milchanteil wie Milchzopf, Brioche, Toastbrot
- Kuchen, Waffeln, Pudding, Karamelbonbons, Milchreis
- Auf Milchbasis hergestellte Babynahrung
- Panierte Speisen (außer selbst gemacht)
- Faschierter Braten, diverse Laibchen, auch vegetarische (außer selbst gemacht)
- Fleischkonserven, Brühwürste und Heringsalat
- Kartoffelfertigprodukte (Kartoffelpüree, Kroketten)
- Fertige Saucen, Mayonnaise, Ketchup
- Liköre

**Wichtig:** Bei einer Casein-Unverträglichkeit sind auch die Caseine in Ziegen-, Schaf- und Stutenmilchprodukten problematisch und können nicht konsumiert werden!  
Vorsicht bei Fertigprodukten, da diese sehr oft Milchpulver, Molke oder ähnliches enthalten!

**Wie muss Milcheiweiß in Lebensmitteln gekennzeichnet sein?**

Folgende Begriffe weisen auf Milcheiweiße hin:

- Kasein
- Kaseinate
- Lakto-...
- Magermilch
- Molkenprotein
- Molkenenerzeugnis
- Sauermolke
- Süßmolke
- tierisches Eiweiß (Protein)

**Gegessen werden kann:**

- Schaf- und Ziegenmilch und Produkte daraus (*wenn kein Problem mit Casein!*)
- Stutenmilch und Produkte daraus (*wenn kein Problem mit Casein!*)
- Sojamilch und Produkte daraus
- Hypoallergene Babynahrung
- Kochschokolade
- Wassereis
- Kuhmilchfreie Margarine
- Mandelmilch, Hafer- und Reismilch (mit Kalzium angereichert problematisch)
- Kokosmilch

Soja kann als Alternative ungeeignet sein, da Milcheiweißallergiker in manchen Fällen auch darauf sensibel reagieren! Zum Binden kann man Mandelmus oder auch Cashewnussmus verwenden.

## **Sojaunverträglichkeit – Worauf ist zu achten?**

Neben den inzwischen sehr beliebten Sojaprodukten wie Drink, Joghurt, Tofu etc., finden vor allem Sojaprotein und Sojalecithin in vielen verarbeiteten Produkten Verwendung.

**Bei einer Unverträglichkeit sind Sojaprodukte wie diese zu meiden:**

- Tofu
- Sojadesserts
- Sojajoghurts
- Sojadrinks
- Sojapudding
- Sojaeis
- Sojaöl
- Sojasauce
- Miso
- Natto

### **In folgenden Lebensmittel findet man Sojalecithin oder Sojaprotein:**

- Margarine
- Schokolade
- Brot und Backwaren
- Kekse
- Frühstücksflocken
- Fertiggerichte
- Kaffeeersatz
- Schokolade
- Eiscreme
- Süßigkeiten
- Würstchen
- Fleischersatz
- Dosenfisch
- Pflanzliche Öle

### **Soja steckt hinter folgenden Bezeichnungen:**

- E322 (Lecithin)
- E426
- Sojabohnen
- Sojabohnen-Polyose
- TVP (Textured Vegetable Protein)
- Aroma (Soja)
- Lecithin (Soja)
- Kann Spuren von Soja enthalten
- Sojaflocken
- Sojaproteine
- Sojamehl
- Sojakeimlinge
- Sojaöl
- Texturiertes Soja
- Yuba
- Tempeh
- Tamari
- Shoyu
- Okara
- Natto
- Kinako
- Edamamer

## **Unverträglichkeit auf Hühnerei – Worauf ist zu achten?**

Eier werden als Binde-, Trieb- und Lockerungsmittel verwendet und zu Dressings, bei Soufflés und Biskuits zur Schaumbildung zugesetzt. Auch zum Klären von Flüssigkeiten wird Eiklar benutzt, so können Spuren in Brühe, Saft und Wein auftauchen.

In Stabilisatoren und Emulgatoren können Eier enthalten sein! Die Vorsilbe „Ovo“ auf der Zutatenliste zeigt an, dass Eier enthalten sind. Bei unverpackten Lebensmitteln wie Gebäck oder Brot sollte beim Kauf nach der Verwendung von Backmitteln gefragt werden. Dies sind oft eihaltige Mischungen.

### **Hühnerei ist in Produkten gekennzeichnet als:**

- Hühnerei
- Eiweiß
- Tierisches Eiweiß
- Eigelb
- Eiklar
- Eiprodukt
- Eipulver
- Protein
- Fremdprotein
- Eiöl
- Eiprotein
- Flüssigei
- Flüssigeiweiß
- Gefrierrei
- Trockenei
- Trockeneiweiß
- Trockeneigelb
- (Ovo-)Albumin
- Ovo-Protein
- Simplese
- Vollei
- E 322 Lecithin (Ei)
- E 1105 Lysozym (Ei)

### **Versteckte Eier oder Ei-Teile können enthalten sein in:**

- Kuchen, Gebäck, Feingebäck, Teigwaren, Zwieback
- Cremen, Mayonnaisen, fertige Saucen und Suppen, Bouillons
- Eis-Creme, Soufflés, Mousse, Süßspeisen, Schokolade und Schokoriegel
- Panierte oder gebackene Speisen
- Fertige Braten, Würste, Sülze, Leber

- Fertig- oder Halbfertigprodukte, die Eier oder Eiweiß enthalten: z.B. Teige, Kroketten, Pudding
- Salate mit Ei oder Mayonnaise, Belegte Brote, Aufstriche mit Ei
- Milchmixgetränke, Ovomaltine, Eierlikör
- Impfstoffen, Lutschtabletten, Eiweiß-Konzentraten oder eiweißangereicherten Produkten (z.B. Aminosäureshakes)
- Fertige Pfannengemüse, Aufläufe
- Milchpulver

Besser ist es Fertigprodukte zu meiden und selber zu kochen und zu backen. Es gibt mehrere Möglichkeiten Eier hier zu ersetzen.

#### **Alternativen:**

- Wachteleier
- Strudel- und Blätterteige sind eifrei
- Eifreie Nudeln und Brote
- Cremespeisen, Dressings und Eiscremes ohne Ei (Zutatenliste prüfen!)
- Hefe und Mürbteigkuchen sowie Kekse ohne Eier selber backen
- In Pfannkuchen und Crepes Teig mit Mineralwasser anrühren und 30 Min. quellen lassen
- Eifreie Produkte im Handel (Mayonaise)
- Backpulver (wenn es um Triebkraft geht)

In Rührkuchen übernehmen folgende Nahrungsmittel den Job von je einem Ei:

- 80 g Apfelmus
- ½ reife, pürierte Banane
- 1 Esslöffel gemahlene Chiasaat angerührt mit 3 Esslöffeln Wasser
- 1 Esslöffel gemahlener Leinsamen angerührt mit 3 Esslöffeln Wasser
- 1 Esslöffel Pfeilwurzelmehl angerührt mit 2-3 Esslöffeln Wasser
- 80 g pürierter Seidentofu
- 1 Esslöffel Sojamehl angerührt mit 2-3 Esslöffeln Wasser
- Ei-Ersatz-Pulver (Fertigprodukt, z.B. No Egg)
- Ei-Ersatz-Pulver (selbst gemacht)

#### Zutaten:

|                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| 2 EL Mehl       | 2 EL Sonnenblumenöl |
| 1 EL Backpulver | 3 EL Wasser         |

#### Zubereitung:

Mehl und Backpulver vermengen. Öl und Wasser unterrühren. Kräftig aufschlagen.

- Zum Backen von Brot oder Gebäck ein Ei mit ca. zwei Esslöffeln gemahlener Leinsaat ersetzen
- Als Bindemittel eignen sich weiters Soja-, Reis- und Kokosmilch. Auch Vanillesauce, Tofu und Quinoa
- Stärkemehle können in süßen und deftigen Gerichten die Eier ersetzen. Das Kartoffel-, Mais- oder ein beliebiges anderes Stärkemehl mit ein wenig Wasser verrühren und zum Beispiel unter die Bratlingmasse heben
- Auch zu den Stärkemehlen gehört das Sojamehl, es ist es aber nicht geschmacksneutral, sondern enthält den typischen Sojageschmack. Ein halber Esslöffel als Ersatz für ein Ei leiden beeinträchtigen den Geschmack nicht
- Zum Binden von Faschiertem Braten, Laibchen, Bratlingen, etc. eignet sich eine Mischung aus ½ Esslöffel Kichererbsen- oder Linsenmehl und einem Esslöffel Wasser
- Für das Panieren ohne Ei vermischt man Mehl mit Wasser

Diese Alternativen funktionieren nicht in Rezepten, in denen Eier getrennt und das Eiklar zu Eischnee geschlagen wird. Keine von ihnen kommt an die Eigenschaften des Eischnees heran!

## **Unverträglichkeit auf Rohr- & Rübenzucker (Saccharose) – Worauf ist zu achten?**

Saccharose ist der herkömmliche Haushaltszucker und kommt in einer Vielzahl von Nahrungsmitteln vor. Auch Maltose ist zu vermeiden.

### **Dies bedeutet ein Verzicht auf Produkte mit folgenden Zutaten:**

- Rohrzucker
- Zuckerrübe
- Sorghum
- Puderzucker
- Kandiszucker
- brauner Zucker (hergestellt aus weißen Zucker und Melasse)
- Zuckerrübensirup
- Rohrohrzucker oder Vollrohrzucker
- Melasse

### **Zucker findet sich in fast sämtlichen verarbeiteten Lebensmitteln wieder:**

- Brot und Gebäck
- Kuchen, Kekse
- Müsli
- Getreideprodukte
- Säfte
- Dressings, Saucen und Brotaufstriche
- Desserts, Eiscreme
- Tütensuppen
- Joghurt
- Schokolade, Bonbons und Süßigkeiten
- Zuckerwatte
- ....

### **Malzzucker findet sich in:**

- Bier
- Malzkaffee
- Diabetikerprodukte
- Brot und Knäckebrot
- Instantkakao

Trauben-, Milch- und Fruchtzucker werden normalerweise vertragen!

## **Histaminintoleranz – worauf ist zu achten?**

Viele verschiedene Nahrungsmittel und Getränke lösen Symptome einer Histaminintoleranz aus, indem sie viel Histamin enthalten, freisetzen oder um die histaminabbauenden Enzyme konkurrieren. Ein gesunder Mensch verträgt diese Nahrungsmittel mühelos, es sei denn, viel Histamin ist aufgrund von Verderbnis enthalten (z.B. Übelkeit, Erbrechen und Durchfall durch verdorbenen Fisch).

### **Wie erkennt man eine Histaminintoleranz?**

Allergietests zeigen eine Histaminintoleranz nicht an, da dabei keine Antikörper gebildet werden, daher nennt man sie auch "Pseudoallergie". Es können viele verschiedene Symptome auftreten (siehe Ende des Berichts). Histaminintoleranz löst eine Unzahl an völlig unterschiedlichen Beschwerden aus, daher wird sie meistens spät oder gar nicht erkannt. Einfach durchführbar ist ein Histamin-Stuhltest, den Labors versenden. Er ist neu und eine Alternative zum bisherigen Bluttest. Wenn man histaminhaltige oder -freisetzende Nahrungsmittel energetisch austestet, braucht man nur wenige Minuten, um das Problem zu erkennen.

### **Lebensmittel mit Histaminbezug**

Ausschlaggebend für das Auftreten von Beschwerden ist, wie viel der histaminhaltigen Nahrungsmittel man isst. Bei Histaminintoleranz sollte man daher alles meiden, was nicht ganz frisch ist, überhaupt wenn sich schon Fäulnis oder Gärung entwickelt hat. Ebenso alles, was absichtlich lang gereift ist, alles, was von Bakterien verarbeitet, vergoren oder fermentiert wird, alles, was gepökelt, geräuchert oder konserviert ist und alles, was bestimmte Zusatzstoffe enthält.

Histamin ist hitze- und kältestabil und durch nichts zu zerstören, weder durch Einfrieren, Kochen, Backen oder Mikrowellenerhitzung. Statt Fertigprodukten, haltbar Gemachtem, länger Aufbewahrtem, mehrmals Aufgewärmtem oder Gereiftem sollte man Frisches und selbst Gekochtes essen. Tiefgekühltes ist nur dann erlaubt, wenn das Lebensmittel oder die Speise frisch und am besten schockgefroren wurde. Speisen dürfen nie bei Zimmertemperatur stehen gelassen werden, sondern



müssen schnell in den Kühlschrank und zum Wärmen direkt aus dem Kühlschrank auf den Herd. Obwohl alkoholische Getränke im Vergleich zu Käse, Rohwürsten und belastetem Fisch teilweise recht geringe Histaminmengen aufweisen, lösen sie dennoch am häufigsten Beschwerden aus, da Alkohol die Durchlässigkeit der Darmwand erhöht und das histaminabbauende DAO hemmt. Außerdem wird er schnell aufgenommen und setzt Histamin aus den körpereigenen Zellen frei.

### **Welche Nahrungsmittel lösen Histamin aus?**

**Wenig Histamin** enthalten frische oder unverarbeitete Lebensmittel, sofern sie verträglich sind, setzen sie auch kein Histamin frei (energetisches Austesten)

**Viel Histamin** ist enthalten in alkoholischen Getränken, insbesondere Champagner, Rotwein, Sekt, Bier, gereifter Käse, Rohwürste, Salami, Speck, Faschiertes, Schwein, Meeresfrüchte, Fischkonserven, geräucherter Fisch, nicht sofort tiefgekühlter Fisch, Fischsaucen, Roh- und Sauermilchprodukte, Joghurt, Kefir, Buttermilch, sauer Eingelegtes, Sauerkraut, Tomaten (Ketchup!), Spinat, Melanzani (Auberginen), Backhefe, Hefeextrakt, Sauerteig (statt dessen Backpulver-Brot machen!), fermentierte Sojaprodukte (Miso, Tempeh), viele Wurstsorten, Essig (weniger der Apfelessig), Dörrobst

**Histamin freisetzende Lebensmittel und Zusatzstoffe** sind Erdbeeren, Tomaten, Meeresfrüchte, Zitrusfrüchte, Ananas, Kiwi, Champignons, Glutamat, Benzoesäure und Benzoate (Konservierungsstoff E210-213, Mayonnaise, Fleisch- und Wurstsalat, Fruchtkonzentrate, Obst- und Gemüsekonserven, saure Gurken), Farbstoffe (Tartrazin, Farbstoff in Gummibärchen), Sulfite (Schwefel in Wein), Nitrite (in Wurst)

**DAO blockierende Lebensmittel** sind Schokolade, Kakao, schwarzer und grüner Tee, Mate Tee, Energy Drinks, Muskatnuss, Alkohol

**Weitere biogene Amine (Tyramin, Phenylethylamin und Serotonin), die DAO verbrauchen** sind Fisch, Zitrusfrüchte (Orangen, Zitronen...), Ananas, Kiwis, Papaya, Champignons, Nüsse, Schokolade, Kakao, Bananen, Erdbeeren, Himbeeren, Birnen, Hülsenfrüchte (wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Sojabohnen, Kichererbsen), Buchweizen, Papaya, Fruchtsäfte, Alkoholische Getränke wie Rotwein, Rhabarber, Avocado, Senf

### **Ungünstige Nahrungsmittel bei Histaminintoleranz**

**Milchprodukte:** gereifte Käsesorten, laktosefreie Milch (enthält viel Histamin!), Roh- und Sauermilch Produkte, Joghurt, Kefir, Buttermilch

**Gemüse:** Tomaten (Ketchup!), Spinat, Melanzani (Auberginen), Avocado, Sauerkraut, eingelegtes Gemüse, Ruccola, Brennessel, Rhabarber

**Obst:** Zitrusfrüchte (z. B. Orangen, Zitronen), Ananas, Bananen, Birnen, Kiwi, Papaya, Himbeeren, Erdbeeren, rote Pflaumen, Dörrobst, Avocado

**Weizenprodukte:** Buchweizen

**Hülsenfrüchte:** Linsen, Bohnen, Sojabohnen, Erbsen, Kichererbsen

**Fleisch und Fisch:** Rohwürste, Salami (viele Wurstsorten), Schinken (außer gekochter Schinken), Speck, Faschiertes (außer frisch faschiert und gleich verwendet), Schwein, Meeresfrüchte, Fischkonserven, geräucherter Fisch und Fleisch, nicht sofort tiefgekühltem (fangfrischem) Fisch, Tiefkühlfish mit unterbrochener Kühlkette, Fischsaucen

**Süßigkeiten:** Schokolade, Kakao, Marzipan, Nougat, Knabbergebäck, Marmelade

**Alkohol:** Champagner, Rotwein, Sekt, bestimmte Biersorten (obergäriges Bier, Weizenbier)

**Getränke:** Fruchtsäfte, Kakao, schwarzer und grüner Tee, Energy Drinks

**Sonstige Lebensmittel:** Nüsse (insbesondere Walnüsse und Cashewnüsse), Essig (weniger der Apfelessig), Backhefe, Hefeextrakt, Sauerteig (statt dessen Backpulver-Brot machen!), Bierhefe, scharfe Gewürze, Muskat, Pilze (z. B. Champignons), Sojaprodukte (Miso, Tempeh, Sojasauce), Senf, sauer Eingelegtes

**Zusatzstoffe:** Glutamat (in Suppen, Saucen, Fertiggerichten, Fastfood, Chinaspeisen), Benzoesäure und Benzoate (Konservierungsstoffe E210-213, in Mayonnaise, Fleisch- und Wurstsalat, Fruchtkonzentraten, Obst- und Gemüsekonserven, sauren Gurken, Farbstoffe (Tartrazin = Farbstoff der Gummibärchen), Sulfite (Schwefel in Wein), Nitrite (in Wurst)

### **Günstige Nahrungsmittel bei Histaminintoleranz**

Welche Lebensmittel Betroffene ohne Probleme essen können, ist individuell verschieden, daher sollte man sie energetisch austesten. Mitunter liegt auch eine Laktose-, Fruktose-, Hühnerei- oder Glutenintoleranz vor - dann gelten weitere Einschränkungen dieser Liste:

**Fleisch und Fisch:** frisches Fleisch (Schwein wird oft nicht vertragen) und fangfrische (sofort tiefge kühlte) Fischarten (außer Thunfisch)

**Obst:** Äpfel, Melonen, Kirschen, Marillen (Aprikosen), Heidelbeeren, Preiselbeeren, Mango, Litschi, Johannisbeeren, Pfirsiche und weitere Sorten, die nicht in der anderen Liste stehen

**Gemüse:** Zwiebel, Kürbis, Radieschen, Kartoffel, Karotten, Brokkoli, Lauch, Zucchini, Gurke, grüner Salat, Spargel, Knoblauch, Mais, Rhabarber, rote Rübe (rote Beete) und weitere Sorten, die nicht in der anderen Liste stehen

**Getreide- und Getreideersatzprodukte:** Dinkel, Reis, Mais, Roggen, Hafer, Hirse, Quinoa, Nudeln aus diesen Sorten, hefefreies, saureteigfreies Brot aus diesen Sorten (Backpulver verwenden)

**Milch- und Milchersatzprodukte:** Reismilch, Hafermilch, Kokosmilch, junger Käse wie Butterkäse, Geheiratskäse, Schlosskäse, Frischkäse, Topfen (Quark), Mozzarella, Feta, Sauermilchprodukte wie Joghurt, Topfen oder Buttermilch haben wenig Histamin

**Frische Eier, frische Kräuter, hefe- u. glutamatfreie Suppenwürze, Essigessenz statt Essig**

**Getränke:** Wasser, Aroniatee, trockener, ungeschwefelter Weißwein, Traubensaft, Schlumberger Sekt (kein Histamin!), Schilcherwein (sehr wenig Histamin), untergärige Biere und alkoholfreies Bier (sehr wenig Histamin)

### **Medikamente und Suchtmittel bei Histaminintoleranz**

Viele Medikamente lösen Histamin aus! Histamin ist für sehr viele Nebenwirkungen verantwortlich.

Suchen Sie übers Internet heraus, ob Ihr Medikament Histamin fördert oder fragen Sie in der Apotheke nach der Medikamentenliste mit Histaminbezug. Alkohol und Zigaretten setzen große Mengen Histamin frei, hemmen DAO und verhindern den Histaminabbau. Zusätzlich erhöht Alkohol die Durchlässigkeit der Darmwand, so dass unter Alkoholeinfluss noch mehr Histamin in die Blutbahn gelangt. Zusätzlich zu den schädlichen Wirkungen des Tabaks für den Raucher selbst, kann das Rauchen der Eltern bei Kindern vermehrt zu Asthma und Erkrankungen im Bronchialbereich führen. Oft ist eine histaminfreie Diät in diesem Fall sogar wirkungslos.