

Histamine-intolerantie

Histamine behoort tot een groep stikstofhoudende stoffen, genaamd amines. Histamine is bio-actief, wat betekent dat het in het lichaam biologische effecten veroorzaakt. Histamine bindt zich aan speciale receptoren in het lichaam, waarbij een scala aan huidaandoeningen, spijsverteringsstoornissen, neurologische verschijnselen en cardiale problemen kunnen optreden.

Symptomen van een histamine-intolerantie

De meest voorkomende symptomen van histamine-intolerantie zijn migraine, maag/darmaandoeningen (bv. diarree), rode vlekken, netelroos, eczeem, en allergische neusverkoudheid. Histamine intolerantie kan ook meer ernstige symptomen veroorzaken. Het kan een astma-aanval uitlokken of een anafylactische shock. Histamine kan ook hartritmestoornissen veroorzaken en lijkt in verband te staan met ernstige chronische aandoeningen zoals de ziekte van Crohn.

Histamine en alcohol

Migraines na het drinken van rode wijn worden veelal veroorzaakt door een histamine-intolerantie, rode wijn is bevat inderdaad veel histamine. Maar alle alcoholische dranken kunnen problematisch zijn voor mensen met een histamine-intolerantie, omdat alcohol het DAO (diaminoxidase), een van de enzymen die histamine in het lichaam omzetten, minder effectief maakt. Alcohol is daarom niet toegestaan in een histamine-arm dieet.

Histamine-rijke voedingsmiddelen of voedingsmiddelen die histamine vrijmaken

Als je behandeld wordt voor een allergie of een intolerantie, en je hebt last van bijwerkingen zoals galbulten, eczeem, jeuk, hoofdpijnen, spijsverteringsstoornissen en dergelijke, dan kan het tijdelijk volgen van deze voedingsrichtlijnen voor verlichting zorgen.

Gebruik zo min mogelijk van de onderstaande producten:

- Alle alcoholische dranken, met name champagne, bier en wijn, maar ook alcoholvrij bier
- Kaas, met name oude of gefermenteerde kaassoorten zoals Parmesan, Roquefort, Danish blue, brie, camembert, feta. Cottage cheese, ricotta e.d. zijn wel toegestaan
- Gefermenteerde of gerookte producten zoals gerookt vlees of vis, zuurkool, soja-producten zoals tofu en tempeh
- Vissoorten: ansjovis, makreel, sardines, zalm, gerookte vissoorten, zeker uit blik
- Schelp- en schaaldieren
- Paddestoelen
- Vlees: kip
- Vleeswaren: braadworst, salami, chorizo, ham, bacon en dergelijke
- Groenten: aubergines, tomaten, spinazie, kant-en-klare salades
- Fruit: aardbeien, abrikozen, ananas, avocado's, citrusvruchten, dadels, frambozen, grapefruit, papaja, mango, (rode) pruimen, sinaasappels
- Gedroogde vruchten: abrikozen, dadels, pruimen, rozijnen
- Noten: pinda's, cashewnoten, walnoten
- Eieren: rauwe eieren en producten gemaakt met rauwe eieren zoals milkshakes
- Zure zuivelproducten zoals zure room, creme fraiche, yoghurt
- Brood en gebak gemaakt met gist, zuurdesembrood

- Azijn of azijnhoudende voedingsmiddelen: mayonaisse, salade dressing, mosterd, ketchup, chili saus, atjar, olijven
- Sojasaus
- Chocolate, cacao, chocolademelk
- Zwarte en groene thee, cola
- Specerijen: anijs, cayennepeper, chili, kaneel, kerrie, kruidnagel, nootmuskaat
- Gist en gisthoudende producten zoals marmite, juspoeder, bouillonblokjes
- Voedseladditieven: tartrazine en andere kunstmatige kleurstoffen, conserveermiddelen, in het bijzonder benzoaten en sulfieten

Top 10 van de meeste histamine bevattende voedingsmiddelen

- Champagne (67 mg/100 ml)
- Zuurkool (23 mg/100 gr)
- Tofu (tot wel 22 mg/100 gr)
- Parmesan (15 mg/100 gr)
- Bier (7 mg/500 ml) Bier varieert in de hoeveelheid histamine, bovengistende bieren bevatten meer
- Worst (6 mg/100 gr) Verse worst bevat doorgaans minder histamine dan de geconserveerde soorten
- Blauwe kaas (5 mg/100 gr)
- Rode wijn (3 mg/100 ml)
- Aubergine (3 mg/100 gr)
- Tomatenketchup (2 mg/100 gr)
- Vis uit blik (tonijn, zalm, haring) (2 mg/100 gr)