



DE WEG
NAAR MEER
VITALITEIT &
GEZONDHEID

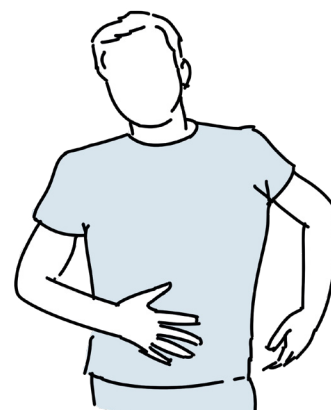
HISTAMINE INTOLERANTIE

Bij histamine intolerantie is het lichaam niet in staat om alle histamine die met voedsel in het lichaam terechtkomt af te breken. Oorzaak hiervoor kan een verminderd vermogen om histamine af te breken, zijn. In het lichaam kan de afbraak van histamine plaatsvinden via de beide enzymen diamine-oxidase en histamine-N-methyltransferase. Als de werking van de enzymen verstoord is, wordt de afbraakcapaciteit verminderd. Deze enzymstoornis kan genetische oorzaken hebben, of zijn verworven, bijvoorbeeld door beschadigd darmslijmvlies of medicatie. Als veel histamine via voedsel wordt opgenomen, stijgt de histamine concentratie en kunnen er verschillende symptomen optreden. De eerste symptomen kunnen reeds een uur na het eten van histaminerijk voedsel optreden. Hoe veel histamine wordt verdragen, verschilt per persoon. Meestal worden kleine hoeveelheden gedurende de dag echter redelijk goed verdragen [1, 2].

De eerste symptomen kunnen reeds een uur na het eten van histaminerijk voedsel optreden.

MOGELIJKE SYMPTOMEN:

- Diarree, misselijkheid
- Winderigheid, Buikkrampen
- Te snel hartritme, hartritmestoornissen
- Daling van de bloeddruk
- Menstruatiepijn
- Jeuk, huidirritaties
- Hoofdpijn, duizeligheid
- Nervositeit, rusteloosheid
- Verstopte neus/loopneus
- Kortademigheid



Als histamine intolerantie is vastgesteld, is de ideale strategie om in drie stappen te werk te gaan:

Stap 1: De eliminiatiefase

- Bereiken van een toestand zonder klachten
- Duur: 2 - 4 weken
- Histamine-arme voeding

Om de darmen tijdens de eliminiatiefase te ontzien, kunnen daarnaast voedingsmiddelen worden vermeden die winderigheid veroorzaken, zoals kool en uien, alsmede grove volkorenproducten.

Eet langzaam, kauw goed en verdeel je maaltijden in 5-6 kleine porties per dag.

Houd een
voedings- en
symptoom-
dagboek
bij



Stap 2: De testfase

- Bepaling van de individuele tolerantiegrens
- Duur: 6 - 8 weken
- Herintroductie van voedingsmiddelen die histamine bevatten
- Uittesten van de individuele tolerantiegrens

Stap 3: De individueel afgestemde lange termijn voeding

- De tolerantiegrens is bekend en er kan worden overgegaan tot individuele lange termijn voeding
- Histamine-arme, gevarieerde lange termijn voeding

NUTTIGE TIPS (VOOR HET DAGELIJKS LEVEN)

Lang gerijpte en opgeslagen voedingsmiddelen alsmede gefermenteerde voedingsmiddelen bevatten grote hoeveelheden histamine. Daarnaast bevatten opgewarmde vleesproducten meer histamine dan vers bereid vlees. Daarom:

- **Hoe verser, hoe beter**
- **Zorg voor snelle verwerking**
- **Opslag bij lage temperaturen**

Manche Lebensmittel und Zusatzstoffe wie z. B. Geschmacksverstärker enthalten selbst zwar keine große Mengen Histamin, fördern aber die Histamin-Ausschüttung im Körper und verschlechtern die Beschwerden. Auch durch die Verarbeitung der Lebensmittel in Fertigprodukten kann der Histamin-Gehalt erhöht werden. **Bevorzugen Sie daher frische unverarbeitete Lebensmittel.**

Die Histamin-Gehalte sind abhängig von der Herstellung, Zubereitung und Lagerung, und können deshalb stark schwanken. Die folgende Tabelle liefert Ihnen eine Übersicht über geeignete und potentiell ungeeignete Lebensmittel. Durch die schwankenden Histamin-Gehalte und die individuelle Verträglichkeit ist eine klare Zuordnung der Lebensmittel jedoch nicht möglich.



Ook de tijd die voedsel in de koelkast wordt bewaard, telt mee als opslag.

Doe daarom meerdere keren per week boodschappen!

**Verdraagbaarheid
verschilt per persoon
en moet individueel
worden bepaald!**

	GESCHIKT 	NIET GESCHIKT 
Dranken	Mineraalwater (zonder prik, laag koolzuurgehalte), koffie, appelsap, kleine hoeveelheden: heldere sterke drank, bieren van lage gisting, witte wijn	Thee (groene, Mate), cacao, sinaasappelsap, multivitaminesap, rode wijn, mousserende wijn
Groente	Alle andere groenten	Spinazie, tomaat, aubergine, avocado, zuurkool, gemarineerde groenten, (augurken), peulvruchten (linzen, kikkererwten, erwten)
Fruit	Alle andere fruitsoorten	Ananas, rijpe bananen, sinaasappel, citroen, aardbei, kiwi, frambozen, papaya
Graan, graan-producten	Alle andere graansoorten	Tarwekiemen
Noten, zaden	Kokosnoot, cashewnoten, zonnebloempitten	Pinda's, walnoten
Vlees, vis	Vers vlees, verse vis	Lang opgeslagen, geconserveerd of opgewarmd vlees/vis houdbare worst, salami, rauwe ham, gepekeld vlees, gedroogd vlees
Zuivelproducten	Melk, yoghurt, kwark, karnemelk, kefir, jonge kaas (halfharde kaas, Mozzarella)	Gerijpte kaas (Emmentaler, Goudse kaas, Harzer kaas, Parmezaanse kaas) Camembert
	Haverdrank, rijstdrank, haveryoghurt	Sojaproducten (tofu, sojadrink, sojayoghurt, sojacreme)
Overige	Fruitgom, koekjes, taart,	Chocola, knabbels met glutamaat, kruiden met smaakversterkers, gistvlokken

De tabel bevat alleen voorbeelden van voedingsmiddelen en is niet uitputtend.

N.B.: Ook de darmflora speelt een rol bij histamine intolerantie, omdat er bacterieculturen zijn die een histamine verlagend effect hebben. Het kan zinvol zijn om probiotica in te nemen die speciaal geschikt zijn voor mensen met histamine intolerantie.

In dit advies is geen rekening gehouden met verdere overgevoeligheden of allergieën. Het is niet bedoeld als advies op maat en dient slechts als eerste oriëntatie. In geen enkel geval vervangt dit advies het gesprek met een professionele voedingsadviseur.

Bronvermelding:

- [1] Schleip T. (2006) Histamin-Intoleranz. 1. Auflage, TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG.
 [2] Ledochowski M. (2010). Klinische Ernährungsmedizin. Springer Wien New York

Illustratieverantwoording:

© New Africa - stock.adobe.com