Ernährungsempfehlungen

bei Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption und Histaminintoleranz

bvaeb
Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmenszieles der BVAEB.

© Marion Carniel

Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel

© Andi Bruckner

Obmann
Mag. Dr. Eckehard Quin

Impressum
Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien
Bild Cover: © Yuriy Golub/Shutterstock.com
Auflage: 04/2026, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Sehr geehrte Dame!
Sehr geehrter Herr!

Ihre Gesundheit ist unser Anliegen!

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Die meisten Menschen können aus einer breiten Vielfalt an Lebensmitteln auswählen. Immer mehr Personen reagieren auf bestimmte Nahrungsmittelinhaltsstoffe mit vermindertem Wohlbefinden, Magen- und Darmbeschwerden, Ausschlägen bis hin zu allergischen Reaktionen.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen kurzen Überblick über erfahrungsgemäß gut und eher schlecht verträgliche Lebensmittel und zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie sich trotz einer Intoleranz (z. B. Laktose, Fruktose, Histamin) ausgewogen und unbeschwert ernähren können. Bei diesen Empfehlungen handelt es sich um keine starren Diätrichtlinien, sondern vielmehr um das Berücksichtigen individueller Nahrungsmittelunverträglichkeiten.
Die Verträglichkeit von einzelnen Speisen und Getränken ist von Person zu Person unterschiedlich und mitunter abhängig von der Menge, die konsumiert wird.

Ernährung ist ein vielseitiges Erlebnis und fördert das soziale Miteinander. Essen ist etwas sehr Individuelles – und soll es auch trotz einer Intoleranz bleiben!

Prim.ª Dr.in Barbara Almut Rumpl
Ärztliche Leitung Therapiezentrum Buchenberg, Waidhofen an der Ybbs

Inhaltsverzeichnis

Laktoseintoleranz **6**

Grundlagen **6**

Ursache 6

Betroffene 7

Diagnose 7

Symptome 7

Ernährungsrichtlinien **8**

Laktosegehalt in Lebensmitteln 9

Laktosefreie Produkte/Lebensmittel 10

Wie decke ich meinen Kalziumbedarf? **12**

Praxistipps **14**

Fruktosemalabsorption **16**

Grundlagen **16**

Ursache 16

Diagnose 16

Symptome 16

Ernährungsrichtlinien **17**

Allgemeine Tipps **18**

Praxis der Ernährungstherapie **19**

1. Schritt: zeitlich begrenzte, strenge fruktosearme Kost 19

2. Schritt: fruktoseangepasste Langzeiternährung 20

Histaminintoleranz **22**

Grundlagen **22**

Betroffene 23

Diagnose 23

Symptome 23

Ernährungsrichtlinien **24**

Histaminfreisetzende Zusatzstoffe in Lebensmitteln 24

Histaminarme und histaminreiche Lebensmittel **25**

Histamin in alkoholischen Getränken **28**

Allgemeine Tipps **29**

Buchtipps **30**

Laktoseintoleranz

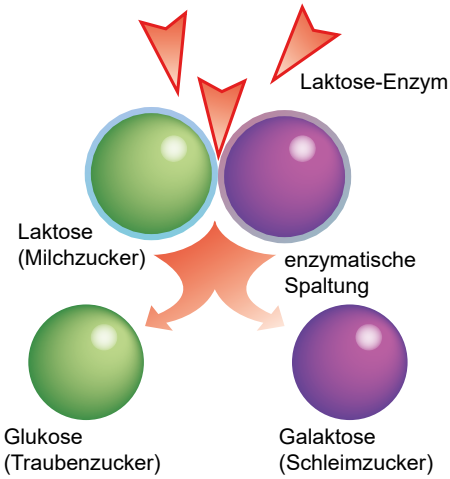
Grundlagen

„Laktose“ heißt übersetzt „Milchzucker“. Bei der Laktoseintoleranz handelt es sich daher um eine Unverträglichkeit von Milchzucker.

Milchzucker ist vor allem in Milch (z.B. Kuh-, Schaf-, Ziegen-, Stutenmilch) und daraus hergestellten Milchprodukten enthalten.

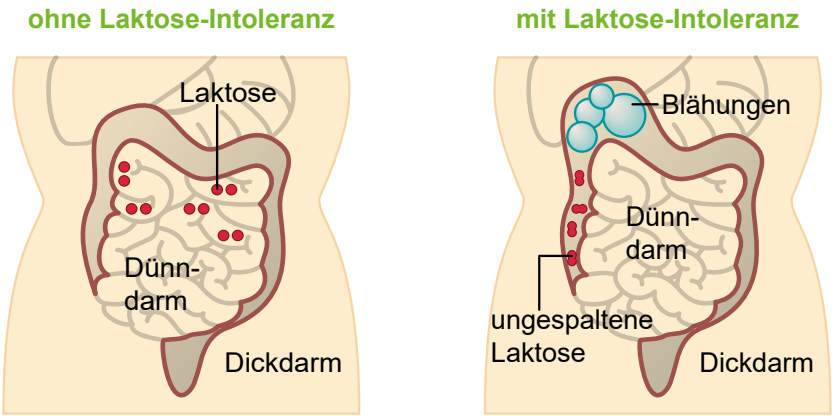
Ursache

Die Laktoseintoleranz beruht auf einem Mangel des Enzyms Laktase. Dieses Enzym befindet sich in der Dünndarmschleimhaut und spaltet den Milchzucker (Laktose) in die Bestandteile Traubenzucker (Glukose) und Schleimzucker (Galaktose).



Infolge des Laktasemangels wird der Milchzucker nur teilweise gespalten und aufgenommen, der übrige Teil gelangt in den Dickdarm wo er dann Beschwerden verursacht.

Bild: © BVAEB



Betroffene

Die Milchzuckerunverträglichkeit ist besonders im asiatischen und afrikanischen Raum sehr weit verbreitet. Schätzungsweise sind dort ca. 90% der Bevölkerung betroffen. Im europäischen Raum leiden etwa 10 bis 20% der Bevölkerung an dieser Stoffwechselstörung.

Diagnose

Ein Laktasemangel kann mit Hilfe eines H2-Atemtests festgestellt werden. Die Untersuchung ist völlig schmerzfrei, allerdings muss man berücksichtigen, dass der Test 3 bis 4 Stunden in Anspruch nimmt.

Symptome

- weicher schmieriger Stuhl bis hin zu Durchfall
- Blähungen und kolikartige Bauchschmerzen
- selten Übelkeit und Erbrechen

Der Begriff Laktoseintoleranz bezieht sich nur auf die Symptome nach Einnahme von laktosehaltigen Produkten. Nicht alle Personen mit einem Laktasemangel weisen Symptome einer Laktoseintoleranz auf. In diesen Fällen spricht man von einer Laktosemalabsorption ohne Intoleranz und es bedarf keiner diätetischen Maßnahme.

Bilder: © BVAEB

Ernährungsrichtlinien

Je nach Schweregrad der Symptome kann eine Laktoseintoleranz durch eine laktosefreie bzw. -arme Ernährung erfolgreich behandelt werden.

Laktosefreie Ernährung:	unter 1 g Laktose/Tag
Laktosearme Ernährung:	8 bis 10 g Laktose/Tag

Durchschnittlich nimmt eine erwachsene Person täglich zwischen **20 g und 30 g Laktose/Tag** durch Milch und Milchprodukte auf.

- Nach der Feststellung einer Laktoseintoleranz soll für ca. 2 bis 3 Wochen eine laktosefreie Ernährung eingehalten werden. Diese lindert die Beschwerden. Danach sollten Sie in kleinen Schritten die Laktosemenge erhöhen und Ihrer individuellen Verträglichkeit anpassen.

- Ein Nichteinhalten der Diät verursacht, nach dem derzeitigen Stand der Wissenschaft, keine nachhaltige Schädigung des Darms.

Bild: © Marion Carniel

Laktosegehalt in Lebensmitteln

1 Portion enthält			Laktose in g
¼ l		Milch, H-Milch	12
¼ l		Stutenmilch	16
¼ l	½ Pkg.	Buttermilch	10
¼ l	½ Pkg.	Sauermilch	10
¼ l	1 Becher	Joghurt 3,6% oder 1%	10
180 g	1 Becher	Kefir	7
⅛ l	½ Becher	Schlagobers, Sauerrahm	4,5
125 g	1 Becher	Creme fraiche	3
1/16 l	60 g	Kaffeeobers	2,5
20 g	1 Stamperl	Kondensmilch 7,5%	2
20 g		Butter	0,1
¼ l		Molke, Molkegetränk	12
250 g	1 Teller	Milchspeise: Grießbrei, Pudding, Milchreis	10
100 g	1 Tafel	Milchschokolade	9,5
125 g	½ Pkg.	Magertopfen	5
125 g	½ Pkg.	Speisetopfen 40% FiT	4
150 g		Hüttenkäse	4,5
40 g		Schmelzkäse 30% FiT	2,3
100 g		Hartkäse: z.B. Emmentaler, Parmesan Schnittkäse: z.B. Gouda, Tilsiter, Appenzeller, Jerome, Raclette, Edelpilzkäse, Butterkäse Weichkäse: z.B. Camembert, Brie Sauermilchkäse: z.B. Romadur, Limburger Frischkäse: z.B. Mozzarella, Schafkäse, Feta	unter 0,1

Laktosefreie Produkte/Lebensmittel

- Die Industrie hat die Problematik Laktoseintoleranz bereits aufgegriffen und entsprechende **laktosefreie Milchprodukte** zur Verfügung gestellt. So gibt es z.B. ein Sortiment an laktosefreier Milch, Joghurt, Schlagobers, Topfen, Pudding.

- Natürlich kann auch auf **Sojaprodukte (z.B. Sojadrink, Sojadesserts)** zurückgegriffen werden. Empfehlenswert sind kalziumangereicherte Produkte um eine ausreichende Kalziumversorgung zu gewährleisten.

- Laktose wird in der Pharmazie hauptsächlich als Füllstoff verwendet. Daher enthalten einige **Medikamente** sowie **homoöpathische Globuli** und **Schüssler Salze** ebenfalls Laktose. Eine entsprechende Information gibt die Gebrauchsanweisung bzw. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt.

Bild: © Marion Carniel

Laktosefreie Milch und Milchprodukte

In nahezu allen Supermärkten sind laktosefreie Milch und Milchprodukte erhältlich. Angeboten werden hier z.B. Milch, Joghurt, Topfen, Butter, Sauerrahm, Schlagobers und Frischkäse.

Laktosefreie Lebensmittel

- Pflanzliche Milchalternativen: Soja-, Reis-, Hafer-, Mandel- oder Kokosdrink
- Fleisch und Fisch: alle Sorten in milch- und schlagobersfreier Zubereitung
- Fleischwaren: roher und gekochter Schinken, Roastbeef, Rauchfleisch, Braten, Geflügel-, Kalbfleisch- und Gemüsesulz
- Wurstwaren: die meisten Sorten (Achtung bei Pasteten und Streichwürsten!)
- Fette: alle Pflanzenöle, Margarine ohne Milchanteile
- Getreideprodukte: alle Getreide- und Mehlsorten, Haferflocken, Reis, Mais und andere Getreideflocken
- Brot- und Backwaren: alle Brot- und Gebäcksorten, die ohne Milchpulver, Milch, Buttermilch und ähnlichem zubereitet sind
- Gemüse, Obst, Nüsse: alle Sorten
- Kartoffeln: in milchfreier Zubereitung
- Getränke: Mineralwasser, Kaffee, Tee, Obst- und Gemüsesäfte
- Sonstiges: Honig, Konfitüre, Marmelade, Gelee, Sirup, Ei, Gewürze, Süßwaren ohne Milch und Milchzucker

Wie decke ich meinen Kalziumbedarf?

Milch und Milchprodukte sind wichtige Kalziumlieferanten. Die wünschenswerte tägliche Kalziumzufuhr liegt bei mindestens 1.000 mg. Werden Milch und Milchprodukte nicht vertragen, sind andere Lebensmittel als Kalziumquellen auszuwählen.

Kalziumreiche Lebensmittel – Brot, Getreide, Beilagen, Obst, Gemüse

- Versuchen Sie öfters Getreideerzeugnisse (auch aus Vollkorn) in Ihren Speiseplan einzubauen. Diese Lebensmittel enthalten Vitamine und Ballaststoffe, die sich günstig auf die Kalziumaufnahme auswirken.

- Besonders reich an Kalzium ist z.B. Amaranth, ein hirseähnliches Getreide. Damit lassen sich einfache Rezepte wie z.B. Suppen, Gemüsepfannen, Aufläufe und auch Süßspeisen zubereiten.

- Ebenfalls sehr gute Kalziumquellen sind Samen und Nüsse, wie Mohn, Leinsamen, Sesam und Mandeln. Sehr kalziumreiche Obstsorten sind Beerenfrüchte, Südfrüchte und Dörrobst wie z.B. getrocknete Feigen.

- Bei der Zubereitung von Gemüse sollten Sie darauf achten, dass das Kochwasser nach Möglichkeit mitverwendet wird, da Kalzium beim Kochen zum Teil ausgeschwemmt wird.

- Besonders große Mengen an Kalzium enthalten alle Kohlgemüsearten (Kohl, Brokkoli, Kohlsprossen, Karfiol) und frische grüne Küchenkräuter.

- Bevorzugen Sie auch kalziumreiche **Getränke** wie mit Kalzium (Ca) angereicherte Fruchtsäfte oder kalziumreiche Mineralwässer (ab 150 mg Ca pro Liter).

© Photographee.eu/Shutterstock.com

Praxistipps

- Überprüfen Sie bei verarbeiteten Lebensmitteln prinzipiell die Zutatenliste. Bezeichnungen wie Molke, Molkenpulver, (Mager-)Milchpulver, Sahne, Milcheiweiß usw. können Hinweise darauf sein, dass Laktose enthalten ist.

- Anstatt Milch, Kondensmilch oder Kaffeeobers in Ihrem Kaffee verwenden Sie laktosefreie Milch oder laktosefreien Kaffeeweißer.

- Für die Zubereitung von Müslis können Sie anstelle von Milch oder Joghurt, laktosefreie Milch, laktosefreies Joghurt oder eine andere pflanzliche Alternative wie z.B. Soja-, Hafer- oder Mandeldrink, Soja–joghurt oder Kokosjoghurt verwenden.

- Wollen Sie auf Milch nicht verzichten, können Sie diese durch laktosefreie Milch oder kalziumangereicherte Sojamilch ersetzen.

© Marion Carniel

- **Für besonders empfindliche Patientinnen und Patienten:** Kuchen und Gebäck können Sie essen, wenn für die Herstellung keine Milch verwendet wurde. Mürb-, Biskuit- und Strudelteige lassen sich ohne Milch zubereiten.

- Besprechen Sie bei Einladungen und Partys mit den Gastgebern Ihre spezielle Ernährungssituation.

- Wählen Sie im Restaurant und im Urlaub nur solche Gerichte aus, bei denen Sie ganz sicher sind, dass sie milch- bzw. milchzuckerfrei sind. Im Zweifelsfall fragen Sie nach.

- Wenn Sie in der Kantine kein laktosefreies Essen bekommen, nehmen Sie besser von zuhause eine Kaltverpflegung mit oder kochen Sie vor.

- Wird kein laktosefreies Essen angeboten, können Sie Ihre Verdauung auch mit Enzypräparaten (Laktase) unterstützen.

- In der Lebensmittelindustrie werden aus technologischen Gründen zahlreichen Produkten, die von der Natur aus keine Milchbestandteile enthalten, Milchzucker zugesetzt. Lesen Sie deshalb immer genau die Zutatenliste. Fragen Sie beim Kauf immer nach, ob das Produkt auch wirklich ohne Milch hergestellt wurde (auch z.B. Milch-, Vollmilch-, Molkepulver).

- **Für besonders empfindliche Patientinnen und Patienten:** Wenn Sie Medikamente einnehmen, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt und in Ihrer Apotheke, ob das Präparat laktosefrei ist.

- Achten Sie darauf, dass Sie laktosehältige Lebensmittel in kleinen Mengen über den Tag verteilt essen, dann werden sie besser vertragen.

- Sollten sich die Beschwerden trotz laktosearmer Ernährung nicht bessern, ist zu überprüfen, ob nicht gleichzeitig auch eine **Fruchtzuckerintoleranz** (Fruktosemalabsorption) vorliegt. Diese beiden Krankheitsbilder treten sehr oft gemeinsam auf.

Ist ein Essen außer Haus geplant, kann die Einnahme von laktasehältigen Präparaten zum Essen hilfreich sein. Hierzu gibt es weitere Informationen bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und in Ihrer Apotheke.

Fruktosemalabsorption

Grundlagen

Fruktose oder Fruchtzucker ist eine Zuckerform, die natürlich in Obst und Gemüse und in handelsüblichem Haushaltszucker vorkommt.

Normalerweise ist der Verzehr unproblematisch, da Fruktose im Dünndarm vom Transportprotein GLUT-5 aufgenommen und durch die Darmwand in den Blutkreislauf eingeschleust wird, um dort dem Körper zur Energiegewinnung bereit zu stehen.

Ursache

Durch eine Störung des Transportproteins GLUT-5 kann die aus den Lebensmitteln aufgenommene Fruktose nur begrenzt oder gar nicht vom Körper aufgenommen werden. Daher gelangt Fruktose unverdaut in den Dickdarm. Dort wird Fruktose von Bakterien abgebaut. Die Stoffwechselprodukte, die durch den Abbau in sehr hoher Konzentration anfallen, können teilweise zu heftigen Beschwerden führen.

Die Aufnahme von Fruktose (Fruchtzucker) und Zuckeraustauschstoffen (Diabetikerzucker) findet auch bei intakter Dünndarmfunktion nur in einem begrenzten Ausmaß statt.

Diagnose

Durch einen H2-Atemtest kann, wie bei der Laktoseintoleranz, die Diagnose gestellt werden. Die Untersuchung ist schmerzfrei, allerdings ist zu berücksichtigen, dass der Test 3–4 Stunden Zeit in Anpruch nimmt.

Symptome

- Blähungen
- Bauchschmerzen oder Krämpfe
- Durchfall

Ernährungsrichtlinien

Fruktose (Fruchtzucker) ist in vielen natürlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse oder Honig enthalten. Hohe Mengen an Fruktose finden sich in Dörrobst, Äpfeln, Birnen, Weintrauben und Fruchtsäften. Industriell wird Fruktose oft als Süßungsmittel in Süßwaren, Getränken, Fertiggerichten und als Fruktose-Sirup in vielen verarbeiteten Produkten eingesetzt.

Weiters enthalten manche Gemüsesorten Inulin (das ist ein Mehrfachzucker bestehend aus Fruktose). Dazu zählen z.B. Schwarzwurzeln, Artischocken, Topinambur und mit Inulin angereicherte Müslisorten.

Ebenso führen auch Zuckeraustauschstoffe (Zuckeralkohole) bei Fruktosemalabsorption zu Unverträglichkeiten.

Dazu zählen:

- Sorbit (E420) – auch bekannt unter „Birkenzucker“ – kommt als Zusatzstoff in zuckerfreien und zuckerreduzierten Produkten wie z.B. Diät- oder Lightgetränken, zuckerfreien Kaugummis und Bonbons vor. Sorbit ist auch von Natur aus in manchen Obstsorten wie z.B. Birnen, Zwetschken und Trockenfrüchten zu finden.

- Xylit (E 967) oder Isomalt (E 953) enthalten in: zuckerfreien Süßigkeiten z.B. Kaugummi, Zuckerln (siehe Etikett)

- **Mannit (E 421)** oder **Maltit (E 965)** enthalten in: Diät- oder Light-Lebensmitteln

Bild: © Marion Carniel

Allgemeine Tipps

- Die Verbesserung der Fruktoseaufnahme kann durch die Zugabe von Traubenzucker (Dextrose) erreicht werden. Es ist daher sinnvoll, Traubenzucker und Fruchtzucker gemeinsam zu konsumieren.
  Beispiel: Äpfel enthalten Fruchtzucker, werden aber in Form von Kompott oder Mus gesüßt mit Traubenzucker besser vertragen.

- Weiters verbessert die gleichzeitige Aufnahme von Fett, Eiweiß und Ballaststoffen die Verträglichkeit von Fruchtzucker. Die Kombination mit fett- oder eiweissreichen Lebensmitteln (z.B. Joghurt, Topfen oder Nüsse) bremst die Entleerung des Magens und die Fruktose wird langsamer in den Dünndarm abgegeben. Das entlastet das Transportsystem (GLUT-5), das bei Betroffenen oft überlastet ist. Eine längere Verweildauer der Nahrung im Magen kann somit die Verträglichkeit von Fruktose bei einer Malabsorption deutlich verbessern.

- Sirup (ohne Fruktosesirup) wird meist gut vertragen.

- Vollkornprodukte, Kohl- und Lauchgemüse, Zwiebel sowie Hülsenfrüchte (siehe Tabelle auf der Seite 19) können die Beschwerden aufgrund des höheren Ballaststoffgehaltes verstärken.

- Als Basis gelten die Richtlinien einer leichten Vollkost.

- **Viel Trinken:** Wasser oder verschiedene Teesorten, wie z.B. Melisse, Anis, Fenchel, Käsepappel, Kümmel, Schafgarbe, Kamille, Pfefferminze

- Regelmäßige Bewegung

- Leichte Darmmassagen bewähren sich bei Darmträgheit und Blähungen.

Die Ernährungstherapie richtet sich ausschließlich nach den individuellen Symptomen und erfolgt in zwei Schritten:

1. Schritt: zeitlich begrenzte, strenge fruktosearme Kost
Diese Einstiegsernährung soll ca. 2–3 Wochen dauern.

2. Schritt: fruktoseangepasste Langzeiternährung

Praxis der Ernährungstherapie

1. Schritt: zeitlich begrenzte, strenge fruktosearme Kost

Folgende Lebensmittel stehen für die Speiseplangestaltung zur Verfügung:

	Gut verträglich	Schlecht verträglich
Getränke	Wasser, Grün- und Schwarztee, Kräutertee, stilles Mineralwasser, Kaffee, Sirup (ohne Fruktosesirup) stark verdünnt	Fruchtsäfte, Früchtetee, Light- und Diätgetränke (mit Sorbit, Mannit oder Fruktose), Liköre, Bier, Wein
Beilagen	Kartoffeln, Mais, Reis, Hirse, Hafer, Roggen, Weizen und daraus hergestellte Speisen, Teigwaren, Spätzle, Nockerl, Reiswaffeln, Brot, Semmeln	**wegen des hohen Ballaststoffgehaltes:** Vollkornprodukte
Obst	1 Portion Marmelade zu 25 g, bevorzugt Beerenmarmelade	alle Obstsorten und Trockenfrüchte
Gemüse/ Salat	diverse Blattsalate, Karotten, Tomaten, Spinat, Mangold, Kürbis, Zucchini, Fenchel, Sellerie etc.	**wegen des hohen Ballaststoffgehaltes:** Kraut- und Kohlgemüse, Kohlsprossen, Sojabohnen, Bohnen, Linsen, Zwiebel, Lauch, Sauerkraut, Erdnüsse, Rohkost, Topinambur, Gurke, Kohlrabi, Fisolen, Karfiol
Fleisch/ Fisch	alle Fleischsorten, Wurstwaren, alle Fischsorten	
Milch-produkte	Topfen, Hüttenkäse, Schnittkäse, Streichkäse, alle Milch- und Milchprodukte ohne bzw. mit fruktosearmen Fruchtzusätzen	herkömmliche Frucht-joghurts, Milch- und Milchprodukte, die mit Fruktosesirup gesüsst sind.

	Gut verträglich	Schlecht verträglich
Ei	in jeglicher Form	
Essig	Essigessenz und Weinessig verdünnt	Most-, Apfelessig und Weinessig pur
Zucker/ Honig/ Süßwaren	Haushaltszucker mit Traubenzucker (Dextropur) mischen, Glucosesirup, künstlicher Süßstoff	Honig, Fruchtzucker, Diätprodukte (Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit), zuckerfreier Kaugummi, Fruktosesirup, Müsliriegel

2. Schritt: fruktoseangepasste Langzeiternährung

Folgende Lebensmittel stehen für die Speiseplangestaltung zur Verfügung:

	Gut verträglich	Schlecht verträglich
Getränke	Wasser, Grün- und Schwarztee, Kräuter- und Früchtetees, Mineralwasser, Sirup stark verdünnt, Kaffee	Fruchtsäfte, Früchtetee, Diät- und Lightgetränke (mit Sorbit, Mannit, Xylit oder Fruktose), Liköre, Malzbier, Wein und Sekt in größeren Mengen
Beilagen	Kartoffeln, Mais, Reis, Hirse, Hafer, Roggen, Weizen und daraus hergestellte Speisen, Teigwaren, Spätzle, Nockerl, Reiswaffeln, Brot, Semmeln etc.	**wegen des hohen Ballaststoffgehaltes:** grobe Vollkornprodukte
Fleisch/ Fisch	alle Fleischsorten, Wurstwaren, alle Fischsorten	

	Gut verträglich	Schlecht verträglich
Obst	Bananen, Orangen, Kiwi, Beerenfrüchte, Mandarinen, Honig- oder Zuckermelonen, Zitronen, Kirschen, Kompott, Obstkonserve etc. (Menge nach Verträglichkeit)	Äpfel, Birnen, Pflaumen, Zwetschken, Weintrauben, Pfirsiche, Marillen, Ringlotten, Trockenfrüchte etc.
Gemüse/ Salat	Feld- und Blattsalate, Brokkoli, Oliven grün, Schalotten, Zuckermais in kleiner Menge, Karotten, Tomaten, Spinat, Mangold, Kürbis, Zucchini, Fenchel, Sellerie etc.	**wegen des hohen Ballaststoffgehaltes:** Kraut- und Kohlgemüse, Bohnen, Fisolen, Linsen, Knoblauch, Zwiebel, Sauerkraut, Artischocken, Rohkost, Topinambur, Pilze
Milch-produkte	Topfen, Hüttenkäse, Schnittkäse, Streichkäse, alle Milchsorten und Milchprodukte ohne bzw. mit fruktosearmen Fruchtzusätzen	Fruchtjoghurts, Milch und Milchprodukte mit großen Mengen an fruktosereichen Fruchtzusätzen oder mit Inulinzusatz
Essig	Essigessenz verdünnt, Weinessig verdünnt	Mostessig, Apfelessig, Weinessig pur
Zucker/ Honig/ Süßwaren	Haushaltszucker mit Traubenzucker (Dextropur) mischen, Glucosesirup, künstlicher Süßstoff	Honig, Fruchtzucker, Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Mannit, Xylit, Maltit), zuckerfreier Kaugummi, Fruktosesirup, Müsliriegel

Es gibt Nahrungsergänzungsmittel, die das Enzym Xylose Isomerase enthalten und somit bei der Aufspaltung von Fruktose helfen können.

Hierzu gibt es weitere Informationen bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und in Ihrer Apotheke.

Histaminintoleranz

Grundlagen

- Histamin gehört zu einer Gruppe von Eiweißsubstanzen, die unter dem Begriff „biogene Amine“ in der Fachliteratur bekannt sind. Histamin wird einerseits im menschlichen Organismus selbst produziert, andererseits ist es in zahlreichen Nahrungsmitteln enthalten.

  Gelangt Histamin über die Nahrung in den Körper, so können unter bestimmten Bedingungen Unverträglichkeitsreaktionen ausgelöst werden.

- Die Ursache für eine Histaminunverträglichkeit liegt in einem Missverhältnis zwischen Histamin im Körper (mit der Nahrung zugeführt und auch vom Körper selbst produziert) und dem histaminabbauenden Enzym, der Diaminoxidase (DAO). Wenn sich zu viel Histamin oder zu wenig DAO im Körper befindet, kommt es zu Beschwerden.

- Lebensmittel enthalten durch Einwirkung von Mikroorganismen (z.B. Haltbarmachung, Reifung, Gärung) vermehrt Histamin.

Histamin ist eine hitzestabile Substanz und kann weder durch Kochen, Braten, Backen, Erhitzen in der Mikrowelle noch durch Tiefkühlen zerstört werden.

- Unsachgemäße Lagerung (z.B. zu lange, zu hohe Temperatur) kann den Histamingehalt in Nahrungsmitteln deutlich erhöhen. Speisen, die wiederholt aufgewärmt werden, sind ebenfalls histaminreicher.

  Da mit zunehmender Reife und Lagerdauer der Histamingehalt in Nahrungsmitteln zunimmt, ist es verständlich, dass die Histaminwerte beträchtlichen Schwankungen unterliegen.

- Alkohol in Kombination mit histaminhaltigen Lebensmitteln z.B. Käseplatte und Rotwein, begünstigen das Auftreten von Symptomen.

Betroffene

Rund 1% der Bevölkerung ist davon betroffen – davon 80% Frauen. Die Erkrankung tritt besonders häufig im mittleren Alter auf. Personen mit Inhalationsallergien und Kreuzreaktionen mit Nahrungsmitteln haben ein erhöhtes Risiko auch an einer Histaminintoleranz zu leiden. Ebenso Personen, die an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung leiden.

Diagnose

Es gibt keine gesicherten Laborwerte zur Diagnosestellung einer Histaminunverträglichkeit. Die Diagnose wird rein klinisch gestellt. Durch das Führen eines Beobachtungsprotokolls können Symptome nach Konsum bestimmter Lebensmittel vermerkt werden.

Ein Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, Ihrer Diätologin oder Ihrem Diätologen mit ausführlicher Anamnese sowie die Auswertung eines Ernährungs- und Symptomtagebuches kann wertvolle Hinweise liefern. Viele Symptome können durch einfache Änderung der Lebensmittelauswahl beseitigt oder verbessert werden.

Symptome

Abhängig von der individuellen Toleranzschwelle kommt es zu unerwünschten Nebenwirkungen, die auch schon durch kleine Mengen ausgelöst werden können:

- Kopfschmerzen, verstopfte Nase, Niesen
- Schwindelgefühl, niedriger Blutdruck
- Atembeschwerden bis hin zu Asthma
- Magen-Darm-Beschwerden wie z.B. Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Bauchschmerzen, Krämpfe, Durchfall
- Herzrhythmusstörungen
- Hautrötungen, Juckreiz, Quaddeln
- bis zum anaphylaktischen Schock

Die Symptome treten teilweise unmittelbar oder auch stark verzögert auf.

Ernährungsrichtlinien

Generell gilt: In frischen Nahrungsmitteln ist Histamin praktisch nicht vorhanden.

Erst durch Lagerung, Reifung, mikrobiellen Verderb oder Verarbeitung (z.B. mit Mikroorganismen, wie Milchsäurebakterien) steigt der Histamingehalt zum Teil beträchtlich an. Nahrungsmittel sollten daher möglichst frisch verzehrt werden, denn bereits entstandenes Histamin kann durch keine küchentechnische Maßnahme entfernt werden. Es wird weder durch Kochen noch durch Einfrieren zerstört.

Die häufigsten Auslöser von Beschwerden sind alkoholische Getränke (insbesondere Rotwein), Hartkäse, gereifter Käse, fermentierte Sojaprodukte (Tofu, Miso, Tempeh), Soja- und Würzsaucen, Fischkonserven und nicht fangfrischer Fisch, geräucherter Schinken, Salami und Rohwürste, Tomaten, Sauerkraut, Spinat, Schokolade und kakaohältige Nahrungsmittel, Erdbeeren, Kiwi, Nüsse, Zitrusfrüchte, Ananas.

Ohne Probleme genießen können histaminempfindliche Personen hingegen **Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Milch und Milchprodukte (außer Hartkäse), frisches Fleisch, frischen oder tiefgekühlten Fisch, Eier, die meisten Gemüsearten (außer Tomaten, Spinat, Sauerkraut, Avocado, Melanzani) und Kräuter**.

Histaminfreisetzende Zusatzstoffe in Lebensmitteln

Einige Farbstoffe und Konservierungsmittel stehen unter Verdacht Histamin freizusetzen oder allergieähnliche Symptome auszulösen. Dazu zählen z.B.:

Farbstoffe: Amaranth (E 123), Chinolingelb (E 104), Cochenillerot (E 120), Erythrosin (E 127), Indigotin (E 132), Kurkumin (E 100), Lactoflavin (E 101), Patentblau (E 131), Tartrazin (E 102)

Konservierungsmittel:
Nitritpökelsalz/Nitrate (E249-252): häufig in Wurstwaren zu finden,
Benzoesäure und Benzoate ((E210-213): oft in eingelegten Lebensmitteln wie z.B. saure Gurken zu finden,
Sulfite (E220-228): oft in Wein, Trockenfrüchten und Knabbergebäck zu finden.

Histaminarme und histaminreiche Lebensmittel

Bei den meisten histaminreichen Lebensmitteln wird der hohe Histamingehalt hauptsächlich durch **Reifung, Haltbarmachung oder Weiterverarbeitung** verursacht.

	niedriger Histamingehalt	hoher Histamingehalt
Alkohol	• histaminarme Wein- und Sektsorten	• Rotwein, Weißwein • Dessertwein • Sekt • Champagner • Bier
Essig	• alle Essigsorten (z.B. Hesperidenessig)	• Rotwein-, Balsamico-, Weißweinessig, Essiggemüse (z.B. Gurkerl, Kraut, Maiskölbchen)
Fisch/ Fisch-produkte	• frischer und tiefgekühlter Fisch • frische und tiefgekühlte Meeresfrüchte	• geräucherter und marinierter Fisch, marinierte Meeres-früchte • **Konserven:** Sardinen, Sardellen, Thunfisch
Fleisch/ Wurst	• frisches und tiefgekühltes Fleisch • gekochter Schinken • Extrawurst • Frankfurter • Knackwurst	• Salami, Landjäger • geräucherte Extrawurst • Kantwurst, Mettwurst • **Rohschinken:** Westfäler, Osso Collo • Schinken, Bündner Fleisch, Parmaschinken, San Daniele Schinken, Tiroler Speck

	niedriger Histamingehalt	hoher Histamingehalt
Gemüse	• alle frischen und tiefgekühlten Gemüsesorten	• Tomaten und Tomatenerzeugnisse • Spinat, Melanzani, Avocado • Sauerkraut
Käse	• Edamer • Butterkäse • Geheimratskäse • Tilsiter • Käse nach Holländer Art • Junger Gouda • Topfen • Hüttenkäse • Joghurt • Buttermilch, Kefir, Sauermilch	• Emmentaler • Parmesan • Bergkäse • Österreichischer Blau- und Grünschimmelkäse • Camembert, Brie • Roquefort • Cheddar • Quargel • Raclettkäse • Rohmilchkäse • Reifer Gouda • Schmelzkäse (meist aus Emmentaler)

Die folgenden Nahrungsmittel können im Körper unspezifisch Histamin freisetzen und als sogenannte Histaminliberatoren wirken. Histaminliberatoren enthalten selbst kein Histamin, können aber körpereigenes Histamin freisetzen. Daher sollten sie vorübergehend nicht oder nur in geringen Mengen gegessen werden:

- Zitrusfrüchte (z.B. Orangen, Grapefruit)
- Erdbeeren
- Himbeeren
- Ananas
- Bananen
- Papaya
- Birnen
- Nüsse (Walnüsse, Cashewnüsse)
- Kiwi
- Schokolade & Kakao
- Hülsenfrüchte
- Weizenkeime
- Krebstiere

Einzelne der angeführten Lebensmittel können durchaus in kleinen Mengen vertragen werden, wenn die **individuelle Toleranzschwelle** nicht überschritten wird.

Ein gleichzeitiger Konsum von alkoholischen Getränken begünstigt das Auftreten von Symptomen. Alkohol setzt Histamin frei und blockiert das abbauende Enzym Diaminoxidase.

Bilder: © Marion Carniel

Histamin in alkoholischen Getränken

alkoholische Getränke	Histamingehalt in µG/L
Rotwein	60 – 13 000
Bordeaux Superieur	2 200
Chianti	1 900
Zweigelt	1 170
Weißwein	3 – 120
Dessertwein	80 – 400
Sekt	15 – 670
Champagner	670
Weißweine (besonders Grüner Veltliner) und leichte junge Rotweine enthalten zwar weniger Histamin, bestimmte Sektsorten werden sogar histaminfrei erzeugt, dennoch sollten histaminempfindliche Personen beim Alkoholkonsum vorsichtig sein. Alkohol bremst den Abbau von Histamin, indem es das abbauende Enzym blockiert.	
Weizenbier	120 – 300
Alkoholfreies Bier	15 – 40

Bild: © Marion Carniel

Allgemeine Tipps

Arzneimittelinhaltsstoffe und Arzneimittel, die den Histaminspiegel erhöhen

- Acetylcystein, Aspirin, Ambroxol (Hustenmittel und Schleimlöser)
- Acetylsalicylsäure und andere Antirheumatika (NSAR)
- Aminophyllin (Asthma)
- Chloroquin (Malaria)
- Schmerzmittel wie Diclofenac, Indometacin, Flurbiprofen, Meclofenamin, Mefenamin-säure, Naproxen, Metamizol

Es gibt Nahrungsergänzungsmittel, die das Enzym Diaminoxidase enthalten und somit den Abbau von Histamin unterstützen können.

Hierzu gibt es weitere Informationen bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Bild: © Marion Carniel

Buchtipps

Mag. Silvia Feffer-Holik,
Univ.-Prof. Dr. med. Michael Wolzt
Gesund essen & trotzdem krank: Gluten-, Laktose-, Fruktose-, Histamin-Intoleranz
Verlagshaus der Ärzte
Broschur
ISBN 978-3-99052-066-6

Dieses Buch befasst sich mit Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten, erklärt die jeweiligen Symptome und Unterschiede, die Diagnosemethoden, mögliche Therapieansätze sowie alle sinnvollen Vermeidungsstrategien. Es bietet damit einen fundierten Überblick zur Thematik und eine perfekte Orientierung für Betroffene, die genau wissen wollen, mit welchen Beschwerden sie zu tun haben, um die passende Therapie zu finden.

Univ.-Doz. Dr. Maximilian Ledochowski
Nahrungsmittel-Intoleranzen: Unverträglichkeiten erkennen und gut damit leben
TRIAS Verlag
Taschenbuch
ISBN 978-3-83048-017-4

Atembeschwerden oder Völlegefühl: Die Anzeichen für eine Nahrungsmittel-Intoleranz sind ebenso vielfältig wie die Auslöser. Neben Frucht- und Milchzucker, Gluten und Sorbit, gibt es auch die verschiedensten Allergene, die zu Beschwerden führen können. Kein Wunder, dass viele Menschen erst eine wahre Ärzte-Tour absolvieren müssen, bis sie endlich zur richtigen Diagnose finden.

Bettina Datta, Emmanuelle Fassl-Garbani MPH, Univ.-Doz. Dr. Maximilian Ledochowski

Milchzuckerarm kochen und sich wohl fühlen

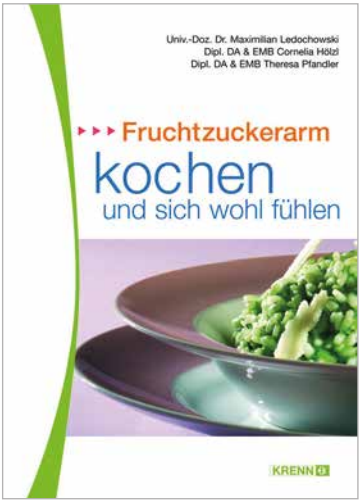
Hubert Krenn Verlag
Taschenbuch
ISBN 978-3-90235-185-2

Bedingt durch einen Mangel an Laktase (Milchzucker spaltendes Enzym) kann Milchzucker nicht verdaut werden und führt zu Beschwerden wie Blähungen, Durchfall, Darmkrämpfen. Die Reduktion des mit der Nahrung aufgenommenen Milchzuckers führt zu einer raschen Besserung der Beschwerden. Dieses Kochbuch enthält neben Informationen über die Krankheit selbst viele schmackhafte Rezepte.

Cornelia Hölzl, Univ.-Doz. Dr. Maximilian Ledochowski, Theresa Pfandler

Fruchtzuckerarm kochen und sich wohl fühlen

Hubert Krenn Verlag
Taschenbuch
ISBN 978-3-90235-126-5



Fruktosemalabsorption ist eine Stoffwechselstörung, die mit einer ungenügenden Resorbtion von Fruktose einhergeht. Sie führt zu unangenehmen Beschwerden wie etwa Blähungen, Durchfall und Reizdarmsymptomatik. Eine Ernährungsumstellung ist notwendig und führt zu rascher Besserung. Die Therapie liegt in erster Linie in der Redukion des mit der Nahrung aufgenommenen Fruchtzuckers. Dieses Kochbuch enthält neben Informationen über die Krankheit selbst viele schmackhafte Rezepte.

Notizen

Notizen

BVAEB-Kundenservicestellen

WIEN, NIEDERÖSTERREICH UND BURGENLAND

Landesstelle für Wien, Niederösterreich und Burgenland
Josefstädter Straße 80, 1080 Wien
Telefon: 050405-23700
e-Mail: postoffice@bvaeb.at

Außenstelle St. Pölten
Bahnhofplatz 10, 3100 St. Pölten
Telefon: 050405-23700
e-Mail: ast.stpoelten@bvaeb.at

Außenstelle Eisenstadt
Neusiedler Straße 10, 7000 Eisenstadt
Telefon: 050405-23700
e-Mail: ast.eisenstadt@bvaeb.at

OBERÖSTERREICH

Landesstelle für Oberösterreich
Hessenplatz 14, 4020 Linz
Telefon: 050405-24700
e-Mail: lst.oberoesterreich@bvaeb.at

KÄRNTEN

Landesstelle für Kärnten
Siebenhügelstraße 1,
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Telefon: 050405-26700
e-Mail: lst.kaernten@bvaeb.at

STEIERMARK

Landesstelle für Steiermark
Grieskai 106, 8020 Graz
Telefon: 050405-25700
e-Mail: lst.steiermark@bvaeb.at

SALZBURG

Landesstelle für Salzburg
St.-Julien-Straße 12A, 5020 Salzburg
Telefon: 050405-27700
e-Mail: lst.salzburg@bvaeb.at

TIROL

Landesstelle für Tirol
Meinhardstraße 1, 6010 Innsbruck
Telefon: 050405-28700
e-Mail: lst.tirol@bvaeb.at

VORARLBERG

Landesstelle für Vorarlberg
Montfortstraße 11, 6900 Bregenz
Telefon: 050405-29700
e-Mail: lst.vorarlberg@bvaeb.at

Die Öffnungszeiten der Kundenservicestellen finden Sie auf unserer Website
www.bvaeb.at/kontakt

BVAEB-Ambulatorien

für Patientinnen und Patienten aller Kassen

WIEN

Ambulatorium U3Med Erdberg
Erdbergstraße 202/E7a, 1030 Wien
- Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
- Innere Medizin/Vorsorgeuntersuchung
- Physikalische Medizin

Telefon: 050405-13999

Ambulatorium Wien Josefstadt
Josefstädter Straße 80, 1080 Wien
- Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
- Innere Medizin/Vorsorgeuntersuchung
- Augenheilkunde

Telefon: 050405-21970

Zahnambulatorium Wien Praterstern
Praterstern 3, 1020 Wien
Telefon: 050405-37400

Zahnambulatorium Wien Westbahnhof
Mariahilferstraße 133, 1150 Wien
Telefon: 050405-37200

NIEDERÖSTERREICH

Zahnambulatorium St. Pölten
Julius-Raab-Promenade 1/1/2,
3100 St. Pölten
Telefon: 050405-37220

OBERÖSTERREICH

Zahnambulatorium Linz
Bahnhofplatz 3–6/Top 25, 4020 Linz
Telefon: 050405-37240

KÄRNTEN

Zahnambulatorium Villach
Bahnhofplatz 1, 9500 Villach
Telefon: 050405-37320

STEIERMARK

Zahnambulatorium Eisenerz
Hammerplatz 1, 8790 Eisenerz
Telefon: 050405-37380

Zahnambulatorium Graz
Bahnhofgürtel 85, TOP B1A, 8020 Graz
Telefon: 050405-37340

SALZBURG

Zahnambulatorium Salzburg
St.-Julien-Straße 12A, 5020 Salzburg
Telefon: 050405-27310

TIROL

Zahnambulatorium Innsbruck
Südtiroler Platz 3, 6020 Innsbruck
Telefon: 050405-37280

VORARLBERG

Zahnambulatorium Feldkirch
Bahnhofstraße 40/3, 6800 Feldkirch
Telefon: 050405-37300

Bilder (v.l.n.r.): © FOTO Eak/Shutterstock.com, © Proxima Studio/Shutterstock.com, © ESB Professional/Shutterstock.com, © CLIPAREA | Custom media/Shutterstock.com, © Maridav/Shutterstock.com

Die Öffnungszeiten aller Ambulatorien finden Sie auf unserer Website
www.bvaeb-ambulatorien.at

Mach‘s einfach.

Mach‘s smart.

Mach‘s papierfrei.

Mach‘s anders.

Mach‘s digital mit

Meine bvaeb

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

auch online unter: www.meinebvaeb.at

Informationen zu den Leistungen und Services der BVAEB erhalten Sie unter:

050405 (österreichweit zu den Servicezeiten)

www.bvaeb.at/kontakt