

Lebensmittel mit wenig Histamin



Lebensmittel, die mehr Histamin enthalten

HISTAMIN IM WEIN

Was ist dran und wo genau ist es drin?

Für Menschen mit Histaminintoleranz bringt der Genuss mancher Weine und Lebensmittel Kopfschmerzen und Unwohlsein mit sich. Wir bringen ein wenig Licht ins Dunkel. Unsere Fakten zum Thema sollen es leichter machen, die richtigen, genussvollen Entscheidungen zu treffen.

Von Petra Bader*

* Petra Bader ist geprüfte Weinakademikerin und freie Journalistin für Wein- und Genussthemem.

© Fotostudio, Natalia Lisovskaya, DarkKnight – stock, Adobe.com

Histamin gehört genauso wie Serotonin oder Dopamin – beide sind durchwegs positiv besetzt – zu den biogenen Aminen. Histamin hingegen ist als unverträglich abgestempelt. Im menschlichen Körper spielt es aber bei zahlreichen Funktionen des Immunsystems eine wichtige Rolle. Es wird bei allergischen Reaktionen freigesetzt, ist im Magen-Darm-Trakt aktiv und steuert sowohl den Appetit als auch den Schlaf-wach-Rhythmus. Der Körper verfügt gleichzeitig über Mechanismen zum Schutz vor zu viel Histamin.

DIE REIFUNG MACHT DEN UNTERSCHIED

Histamin kann von tierischen und pflanzlichen Organismen gebildet werden und steckt somit in vielen Lebensmitteln. Nennenswerte Histaminkonzentrationen ent-

stehen in aller Regel aber erst während deren Weiterverarbeitung. Bei Käse, geräuchertem Fisch oder Salami beispielsweise steigert die Reifung den Histamingehalt. Das trifft auch auf die Produktion von Wein oder Bier zu. Daneben gibt es Lebensmittel, die nicht direkt Histamin enthalten, dies aber im Darm freisetzen können. Erdbeeren zählen genauso dazu wie Tomaten, Krustentiere oder Zitrusfrüchte. Reagiert der Körper darauf, spricht der Arzt von Histaminintoleranz. Die Symptome sind vielfältig und reichen von Kopfschmerzen, Übelkeit bis hin zu Kreislaufstörungen oder Atembeschwerden. Der Histaminlevel im Körper kann kurzfristig ansteigen, etwa infolge von Infektionskrankheiten, Stress, körperlicher Anstrengung oder bei Hormonschwankungen. So ist auch zu erklären, dass die Empfindlichkeit gegenüber histaminhaltigen Produkten schwanken kann.

Dockner Pinot Noir Zweigelt Rosé Göttweiger Berg 2022

0,75 l, Niederösterreich
frisch & fruchtig

🍷 Schöne Aromatik nach Erdbeeren, reifen Kirschen und Zitronenzesten. Am Gaumen sehr elegant und mit einer besonders trinkanimierenden Fruchtsüße sowie frischer Säure ausgestattet.

Histamingeprüft:
< 0,1 mg Histamin/Liter

🍴 Perfekt als fruchtiger Aperitif, zu pikanten Vorspeisen und Fischgerichten.

6,49 noch 1-3J
10-12 °C
Nr. 202000398073

PREISE WIE AB HOF



Allacher St. Laurent 2021

0,75 l, Burgenland
füllig & fruchtig

🍷 Fruchtiges Bouquet nach schwarzen Kirschen und Pflaumen, am Gaumen mild und balanciert, mit durchaus kräftigem Körper und Fülle. Langer, dunkelfruktiger Nachhall.

Histamingeprüft:
0,6 mg Histamin/Liter

🍴 Ideal zu einem herbstlichen Schwammerlrahmgulasch mit flaumigen Semmelknödeln.

8,99 noch 7-8J
16-18 °C
Nr. 2020003407161

PREISE WIE AB HOF



Scheiblhof Chardonnay 2022

0,75 l, Burgenland
frisch & fruchtig

🍷 Sortentypische Nase nach Zitruszesten und Mandarinen. Am Gaumen spritzig, mit frischer Säure ausgestattet, feinerbe Noten und Pfefferaromen im Abgang. Toller Speisenbegleiter!

Histamingeprüft:
< 0,2 mg Histamin/Liter

🍴 Der Wein passt zu vielerlei Veggie-Gerichten, etwa zu Dinkellaibchen mit Sauerrahmdip und knackigem Salat.

8,99 noch 4J
9-11 °C
Nr. 3872154

90 von 100 fälschlich Punkten



LANGE
REIFEZEIT



= höherer
Histamin-
gehalt



Holzfass als Booster.

Histamin ist ein Beiprodukt der bei der Kelterung beteiligten Mikroorganismen. Grob gilt: Je länger die Reifezeit, umso höher ist der Histamingehalt. Das Hauptproblem im Keller ist der biologische Säureabbau (BSA). Bei diesem Vorgang wird Äpfelsäure mittels Milchsäurebakterien in milder schmeckende Milchsäure umgewandelt. Da Histamin durch Bakterien gebildet wird, kommt dem BSA eine zentrale Rolle zu. Er wird vorwiegend bei Rotweinen, aber auch bei bestimmten Weißweinen, wie Chardonnay, gemacht. Klassische Weiße ohne BSA und Weine mit einem niedrigen pH-Wert (unter 3,5) enthalten kaum Histamin, denn im sauren Bereich haben Bakterien und somit in der Folge das Histamin keine Chance. Allerdings ist der Ausbau im Holzfass ein echter Booster. Auch wenn die Fässer noch so gut gepflegt sind, bieten sie stets ein gutes Milieu für Bakterien. Bei Weinen, die im Stahltank oder in anderen im Inneren neutralen Behältnissen reifen, sinkt das Histaminrisiko.



Hier finden Sie eine Auflistung histamingeprüfter Weine.


Österreichs Lieblingsweintyp = histaminarm.

Faustregeln: Klassische Weißweine, kontrolliert vergoren und im neutralen Gebinde ausgebaut, sind von der Histaminproblematik nicht betroffen. Das entspricht glücklicherweise ziemlich genau dem Lieblingsweintyp der Österreicher. In Kombination mit frisch zubereitetem Essen, das Zutaten wie Gemüse, Huhn und Frischfisch enthält, steht dem Genuss nichts mehr im Wege.

weinwelt
INTERSPAR



BESSER
NICHT:

Natural Wines sowie gereifte Rot- und Schaumweine sollten bei Histaminintoleranz eher nicht ins Glas. 



Rebsorte hat keinen Einfluss.

Lange war das Thema Histamin beim Wein wenig relevant. Mit steigendem Gesundheitsbewusstsein rückt es aber immer mehr in den Vordergrund. Nur wie kommt das Histamin in den Wein?

Mit der Wahl der Rebsorte hat es nichts zu tun. Verantwortlich sind einige Schritte bei der Weinherstellung im Keller. Gesunde Weintrauben enthalten kein Histamin. Hilfreich für die histaminarme Produktion ist sauberes Traubenmaterial – entweder durch selektive Handlese oder bei der Ernte mit der Maschine durch strenge Vorlese.

Nächster Faktor: die Fermentation. Bei einer kontrollierten alkoholischen Gärung entsteht so gut wie kein Histamin. Um das beizubehalten, ist es daher sinnvoll, die Trauben schnell zu verarbeiten und den Wein zu filtrieren. Ob durch Reinzuchthefer oder kontrolliert spontan mit natürlichen Hefen vergoren wird, spielt keine essenzielle Rolle.

Kennzeichnung auf dem Etikett.

Angaben wie „histaminarm“ oder „histaminfrei“ sind auf dem Etikett generell verboten. Es darf jedoch auf die Analyse der Bundesanstalt für Weinbau hingewiesen werden, die untersuchten Weinen einen Histamingehalt unter 0,1 mg/l bescheinigt. Weine, die komplett frei von Histamin sind, gibt es nicht. Wenn aber darauf geachtet wird, können Weine histaminarm hergestellt werden.



FRAGEN AN PROF. DR. HARALD SCHEIBLHOFER, LEITER DER ABTEILUNG KELLERWIRTSCHAFT DER HBLA KLOSTERNEUBURG

Sie sind selbst betroffen. Was raten Sie Menschen in Bezug auf den Weingenuss?

HARALD SCHEIBLHOFER: Ich versuche das Thema so entspannt wie möglich anzugehen. Vor Verkostungen, bei denen mich kräftige Rotweine aus Betrieben erwarten, die ich nicht kenne, nehme ich eine Anti-Histamin-Tablette. Damit halten sich die Beschwerden in der Folge in Grenzen.

Wie finden Kunden im Regal Weine mit so wenig Histamin wie möglich?

HARALD SCHEIBLHOFER: Am besten hält man sich an klassische österreichische Weißweine. Da kann nicht

viel schiefgehen. Rotwein, im Holzfass ausgebaut, ist leider schwierig. Säurebetonte, frische Rote sind für Allergiker meist kein Problem, aber für viele vom Genuss her nicht befriedigend. Leider.

Gibt es einen Unterschied beim Histamingehalt von Wein, je nachdem, ob er konventionell oder biologisch produziert ist?

HARALD SCHEIBLHOFER: Nein, das spielt keine Rolle. Die Weingartenbearbeitung wirkt sich nicht aus. Aber die Prinzipien der biodynamischen Produktion im Keller, vor allem die Spontangärung verbunden mit dem spontanen Säureabbau mit „natürlichen“ Mikroorganismen, ergeben ein höheres Histaminrisiko.




0,1
mg/l






PREISE
WIE
AB HOF

Tschida Spätlese Cuvée 2022

0,75 l, Burgenland
süß


 Feiner Duft nach saftigen grünen Birnen, Honigmelone, Lindenblüten und frischen Kräutern. Am Gaumen sanft, fein balancierte Säure, angenehm süß und mit einem Hauch Meersalz im Rückgeschmack.
Histamingeprüft:
< 0,1 mg Histamin/Liter


 Sehr fein zu flaumigen Topfenknödeln mit Butterbröseln und Marillenröster.



9⁹⁹ noch 5J 
12 °C 
Nr. 5355013

Taferner Zweigelt Rubin Carnuntum DAC 2019

0,75 l, Carnuntum
füllig & würzig

 Ein wunderbar fruchtiger Zweigelt, der mit intensiven Aromen nach Brombeeren, Zwetschken, Schokolade und Kräutern daherkommt. Am Gaumen ist er weich und saftig, sehr elegant und ausgewogen.
Histamingeprüft:
0,2 mg Histamin/Liter

 Genial zur gerösteten Kalbsleber oder zu gebackenen Blunzradln mit Erdäpfel-Vogerlsalat und Kürbiskernölmarinade.

11⁹⁹ noch 3J 
18–19 °C 
Nr. 6042080



PREISE
WIE
AB HOF





93
von 100
falstaff
Punkten



PREISE
WIE
AB HOF

Christ Wiener Gemischter Satz DAC Bisamberg 2022

0,75 l, Wien
frisch & fruchtig

 In der Nase zarte Wiesenkräuter, dazu ein Hauch von Ananas, saftigen Birnen und Guaven. Am Gaumen bildet sich eine tolle Spannung zwischen der fruchtigen Extrakt Süße und der balancierten Säure.
Histamingeprüft:
< 0,1 mg Histamin/Liter

 Ein facettenreicher Speisenbegleiter zur traditionellen Wiener Küche ebenso wie zu würzigem Hartkäse.

16⁹⁹ noch 10J 
8 °C 
Nr. 3920879

weinwelt
INTERSPAR