

Welche Schokolade man noch essen darf ...

Tipps

zum Thema Schokolade

Über Schokolade

Besonders von Migränepatienten wird Schokolade oft schlecht vertragen. Schokolade enthält zwar nur sehr **wenig Histamin**, aber dafür Tyramin, Theobromin und Phenylethylamin – **biogene Amine**, die aus dem Kakao stammen. Auch diese biogene Amine werden wie Histamin (auch ein biogenes Amin) unter anderem über die DAO abgebaut, wodurch gewissermaßen ein "Konkurrenzkampf" um dieses histaminabbauende Enzym entsteht. Das ist problematisch, wenn ohnehin zu wenig DAO produziert wird, wie das bei vielen Betroffenen von HIT der Fall ist. In höheren Dosen sind biogene Amine für alle Menschen toxisch. Mehr zu biogenen Aminen gibt es [hier](#).

Grundsätzlich gilt daher, dass nicht so stark kakaohaltige Schokolade, wie z.B. **Vollmilchschokolade**, oft besser vertragen wird als stark kakaohaltige Schokolade oder (Zart-)Bitterschokolade. Daher ist **Zartbitter- und Bitterschokolade**, wie z. B. Herrensokolade, zu meiden – das gilt auch für die meisten **Koch- und Backschokoladen**.



Außerdem wird weiße Schokolade * meist besser vertragen als kakaohaltige Schokolade, denn bei der Herstellung von weißer Schokolade wird der Kakaomasse das Kakaopulver entzogen und nur die daraus entstandene Kakaobutter wird verwendet. Dann werden meist Milchbestandteile und Zucker hinzugefügt. Weiße Schokolade enthält somit weniger biogene Amine, die ansonsten in Konkurrenz um die Enzyme treten würden, die auch für den Histaminabbau benötigt werden.



Ein weiteres Problem beim Schokoladengenuss sind die Bindemittel, die bei der Herstellung verwendet werden. Meist wird **Sojalecithin** als Bindemittel bzw. als Emulgator in Schokolade (weiß, dunkel und Milkschokolade) eingesetzt. Soja wird bei Histaminunverträglichkeit in der Regel schlecht vertragen. In Geschäften mit Spezialnahrung (z. B. Reformhaus, DM, Bioladen) findet man z. T. Schokolade mit anderen Emulgatoren, die nicht auf Sojabasis sind.

Schokolade, die wegen zusätzlichen

Zutaten nicht vertragen wird

Pralinen und Schokoladen mit **Mousse-Füllung** sind grundsätzlich problematisch, da sie **Alkohol** in der Füllmasse oder einen anderen Stoff zur Haltbarmachung (z. B. Sorbit) enthalten.

Zu meiden ist außerdem **Nuss-Schokolade**.

Viele Süßspeisen enthalten Kakao und Schokolade, aber auch andere Zutaten, die problematisch sein können. So enthält **Tiramisu** Alkohol (hoher Histamingehalt). **Nougat** enthält Nüsse (hoher Histamingehalt). **Marzipan** wird aus Mandeln gewonnen, die nicht immer vertragen werden. Solche zusätzlichen Zutaten sind daher in der Regel auch zu meiden.

Ich hoffe, denen, die trotz Histaminunverträglichkeit Schokoladen-Liebhaber sind, etwas weitergeholfen zu haben. Unten ist Platz für Kommentare. Bei Fragen und Anregungen kannst Du mich unter [eva\[at\]histamin-pir\[punkt\]at](mailto:eva@histamin-pir.at) kontaktieren.

(c) Histamin-Pirat