

Der Teufel liegt im Detail ...

Ich lese gerade "[Die Dämonen](#)"* von Fjodor Dostojewski, einem meiner Lieblingsautoren – doch das nur am Rande. Jedenfalls hat mich der Buchtitel auf das Thema für einen neuen Histamin-Beitrag gebracht. "Der Teufel liegt im Detail" befasst sich mit den kleinen, bösen Stoffen, die dem "Histaminer" Kopfschmerzen bereiten und dafür sorgen können, dass ihm speiübel wird.

Lebensmittelzusatzstoffe mit Histaminpotential

Viele Produkte, die augenscheinlich kein Problem sein sollten, machen einigen Betroffenen trotzdem zu schaffen, etwa Milch oder Milchmixgetränke, Mozzarella, Frischkäse, glutenfreies Brot usw. Schuld sind oft Lebensmittelzusatzstoffe oder die bösen "E's" wie ich sie nenne ☐

Hier gibt es also eine kurze Liste der kleinen Teufel und einen Hinweis, wo der ahnungslose Käufer sie häufig findet.

Citronensäure (E 330) ist nicht zu verwechseln mit Zitronensaft. Citronensäure wird oft aus Schimmelsporen bzw. bestimmten Bakterien gewonnen. Das Histaminpotential ist aufgrund der Fermentierung um ein deutliches höher als bei Zitronensaft. Häufig in: Soft-Drinks, Aufstrichen, aber auch in einigen Mozzarella-Produkten.

Carrageen (E 407) wird aus Rotalgen gewonnen, die für sich genommen jetzt nicht sooo schlimm sind (Aber Achtung: Jod). Problematisch ist der Herstellungsprozess. Erstmal werden die Rotalgen für eine ganze Weile gekocht, was schon mal nicht gut ist. Dann kommt es aber richtig dicke: um das Carrageen aus der Kochlösung herauszubekommen, wird Alkohol ausgefällt oder

Kaliumchlorid verwendet. Häufig in: Milchmodprodukten und Aufstrichen.

Sorbinsäure / Sorbit (E 200-203) wird zum Haltbarmachen von diversen Lebensmitteln verwendet und wird bei HIT sehr schlecht vertragen. Häufig in: abgepackten Lebensmitteln und Zahnpasta (!!!).

Schwefeldioxid und Sulfite (E220-228) gehören auch zur Gruppe der Konservierungsmittel. Gerne bei Trockenobst und ebenfalls abgepackten Lebensmitteln (Stichwort: "unter Schutzatmosphäre verpackt") im Einsatz. Häufig in: Trockenfrüchten, Wein, Essig.

Guarkernmehl (E 412) und Johannisbrotkernmehl (E 410) werden beide gerne als Verdickungsmittel verwendet. Häufig in: glutenfreiem Brot, Eiskrem, Kokosmilch aus der Dose und Aufstrichen.

Das sind meine persönlichen Top 5 der kleinen Teufel.

Weitere Zusatzstoffe mit Histaminpotential findet Ihr in der [SIGHI-Lebensmittelliste](#) unter "Zusatzstoffe". Schaut da unbedingt mal rein.

(c) Histamin-Pirat