**Ernährungstherapie bei erhöhten Histaminwerten im Stuhl**

Bei V.a. Unverträglichkeit von biogenen Aminen sollte eine histaminarme Diät eingeleitet werden. Hier sind folgende Punkte zu beachten:

* Nur ganz frischen Fisch verzehren bzw. ganz auf Fisch oder Fischprodukte verzichten
* Auf Hartkäse, Rohwurst oder rohen Schinken verzichten
* Alle Lebensmittel denen bei der Herstellung Mikroorganismen zugesetzt werden mit Vorsicht genießen(Bier, Sauerkraut usw.)
* Alkoholische Getränke, insbesondere Wein, mit Vorsicht genießen

**Achtung** : Biogene Amine sind ***hitze-und kältestabil*** und lassen sich nicht durch einfrieren, kochen, backen oder Mikrowellenerhitzung zerstören.