

Histamin im Wein

Weinlabor Kiefer - Wir bringen Sie auf den Geschmack!

Bildung – Gesundheitliche Bedeutung – Entfernung

Herkunft von Histamin

Histamin gehört zur Gruppe der biogenen Amine. Es kann bei spontaner Gärung entstehen wird aber vor allem nach der alkoholischen Gärung durch kokkenförmige Milchsäurebakterien (= wilder BSA) gebildet.

Vorkommen in Lebensmitteln

Histamin ist in vielen Nahrungsmitteln enthalten wie z.B. einigen Fisch-, Käse-, Wurst- u. Gemüsesorten, Wein und Bier. Mit zunehmender Reife eines Lebensmittels steigen die Histamingehalte (bes. bei Fisch).

Auswahl aus den wichtigsten Nahrungsmitteln

Fisch	
Thunfisch	bis 13000 mg/kg
Sardine	bis 1500 mg/kg
Käse	
Emmentaler	bis 2000 mg/kg
Harzer Käse	ca. 400 mg/kg
Camembert	40 – 60 mg/kg
Wurst	
Salami	bis 280 mg/kg
Westfälischer Schinken	bis 270 mg/kg

Gemüse	
Sauerkraut	6 - 200 mg/kg
Spinat	26 - 60 mg/kg
Getränke	
Bier	0,2 - 11 mg/l
Wein	0 – 4 mg/l Ausnahmefälle bis 31 mg/l

Gesundheitliche Bedeutung

Histamin wird im menschlichen Organismus durch bestimmte Enzyme abgebaut. Die in Lebensmitteln normalerweise vorkommenden Histaminmengen werden i.d.R. gut vertragen.

Bei Menschen mit einer Histaminüberempfindlichkeit können bereits Konzentrationen ab 2 mg/L zu Problemen führen. Es können unter anderem Beschwerden wie Kopfschmerzen, Atemnot, Schwindel, Hautrötungen, Juckreiz u. Magenkrämpfe auftreten. Alkohol steigert die negative Auswirkung von Histamin deutlich. Die aufgeführten Beschwerden werden oft nicht durch den Genuss von Wein, sondern durch den gleichzeitigen Verzehr von anderen histaminhaltigen Nahrungsmitteln wie z. B. Fisch oder Käse hervorgerufen.

Verringerung der Histamingehalte im Wein

Die Verwendung von Reinzuchthefen und die Durchführung des biologischen Säureabbaus führt zu deutlich niedrigeren Histamingehalten.

Eine Verminderung des Gehaltes an Histamin und anderen biogenen Aminen kann durch eine Schöpfung mit Bentonit erfolgen.

Wir beraten Sie gerne rund um das Thema Histamin im Wein. Sprechen Sie uns doch gerne an.

Ihr *Weinlabor Kiefer*

