

## Therapie beim Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS) und Mastozytose

Durch überaktive oder vermehrte Mastzellen bei dem MCAS oder der Mastozytose werden zu viele Botenstoffe, wie Histamin, ausgeschüttet, die zu Beschwerden führen. Eine histaminarme, entzündungshemmende und darmschonende Ernährung kann helfen.

- ✓ Probieren Sie am besten eine **Auslassdiät**: Lassen Sie Histaminhaltiges und Histaminliberatoren einige Wochen lang weg – die Beschwerden sollten sich bessern. Führen Sie dann einzeln entsprechende Lebensmittel wieder ein und führen dabei ein [Ernährungs- und Symptomtagebuch](#), um Trigger zu identifizieren, die Sie dauerhaft meiden sollten.
- ✓ Die Menge an **Histamin(liberatoren)**, die Menschen mit Mastzellerkrankungen beschwerdefrei aufnehmen können (Toleranzschwelle), ist individuell verschieden und kann auch von Faktoren wie Stress und körperlicher Anstrengung abhängig sein.
- ✓ Langfristig ist alles erlaubt, solange es gut vertragen wird.
- ✓ Eine **Ernährungsfachkraft** kann Ihnen helfen, einen Kostplan zu entwerfen, der zu Ihren persönlichen Essensvorlieben passt und eine **ausreichende Nährstoffversorgung** sicherstellt.

### Allgemeine Empfehlungen:

- ✓ Versuchen Sie, trotz nötiger Einschränkungen, **möglichst vielseitig** und [darmgesund](#) zu essen: frische, [entzündungshemmende Lebensmittel](#) wie Gemüse, Kräuter und Obst sowie [Omega-3-Fettsäuren](#) aus pflanzlichen Ölen und fangfrischem Süßwasserfisch. Gern auch antientzündliche Gewürze wie Kurkuma verwenden. Dazu Wasser und Kräutertees aus Pfefferminz, Anis, Fenchel und Kümmel trinken.
- ✓ Schränken Sie den Verzehr von **Histaminliberatoren** (Schokolade, Erdbeeren, Bananen, Zitrusfrüchte, Tomaten, Eier, Koffein, Walnüsse, Alkohol etc.) stark ein, sie regen die Mastzellen an, Histamin freizusetzen.
- ✓ Je länger ein Lebensmittel **gelagert wird oder reift**, desto höher ist sein Gehalt an Histamin. Auch durch Gärung, Räucherung oder Fermentation **steigt der Histamingehalt**.
- ✓ Verzehren Sie Lebensmittel **so frisch wie möglich** (damit wenig Histamine entstehen).
- ✓ **Schnell Verderbliches nie ungekühlt liegen lassen**, nicht einmal für wenige Minuten!
- ✓ Erwärmen Sie Lebensmittel aus dem Kühlschrank nicht erst auf Zimmertemperatur. **Tiefgekühlte Lebensmittel ohne Auftauen sofort weiterverarbeiten** bzw. verbrauchen. Essensreste möglichst unmittelbar einfrieren.
- ✓ **Meiden Sie generell Zusatzstoffe**, wie etwa Stabilisatoren, Farbstoffe, Verdickungsmittel wie Carrageen oder Geschmacksverstärker wie Glutamate (E620-E625).
- ✓ Vorsicht auch mit **Hefeprodukten** (Backwerk, Würzextrakte).

**Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.**

Kategorie	Empfehlenswert/verträglich	Nicht empfehlenswert/verträgl.
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	Brot/Brötchen aus Dinkel ohne Zusatzstoffe (und evtl. ohne Hefe); Haferflocken, Getreideflocken/-körner; Stärke; Hirse, Amarant, Quinoa; Nudeln aus Dinkel, Reis, Mais; Kartoffeln, Reis	Backwaren aus Weizen, Roggen, Buchweizen; Brot/Brötchen mit Gerstenmalz oder Zusatzstoffen/Käse/Wurst; Paniermehl; Weizenkeime; Fertigmüsli mit getrockneten Früchten oder Nüssen
<b>Süßes und Knabberkram</b>	<b>In geringen Mengen:</b> Honig; selbst gemachte Konfitüre aus geeignetem Obst; Fruchtkaltschale, Fruchtquark oder -Kompott; Popcorn	Schokolade und Süßwaren mit Schokolade, Mandeln oder Nüssen, z. B.: Schokocreme, Nuss-Nougat-Creme, Nougat, Marzipan, Erdnusscreme; Lakritze
<b>Fertiggerichte und Convenience-Produkte</b>	<i>Zutatenliste immer beachten!</i>	Back-, Soßen-, Suppenfertigmischungen mit Zusatzstoffen; Ketchup, Mayonnaise, Remoulade, Senf; Dressings, Feinkostsalate, Fleischextrakte, Bouillon; Trockenhefe, Hefeextrakte, Würzsoßen, Weinessig, Balsamico-Essig; Produkte auf Sojabasis (Tofu, Sojasoße); Sushi
<b>Obst</b>	Äpfel, Aprikosen, Brombeeren, Datteln (getr.), Heidelbeeren, Johannisbeeren, Jostabeeren, Kaki, Kirschen, Melone, Nektarine, Pfirsich, Preiselbeeren, Quitten, Stachelbeeren, Sternfrucht, Weintrauben, Rosinen	Ananas, Avocado, Banane, Birne (sehr reif), Clementine, Erdbeeren, Grapefruit, Himbeeren, Kiwi, Limone, Mandarine, Orange, Papaya, Pflaumen, Zitronen; Oliven; Obstkonserven; überreifes Obst/Obst mit Druckstellen
<b>Gemüse</b>	Artischocken, Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Fenchel, Gurke, Kürbis, Möhren, Paprika (mild), Pastinaken, Rote Bete, Rotkohl, Sellerie, Spargel, Weißkohl, Zucchini, weiße Zwiebeln <b>Nach individueller Verträglichkeit:</b> Champignons, Erbsen, Knoblauch, Kohlrabi, Mangold, Meerrettich, Rosenkohl, Porree/Lauch, Wirsing	Aubergine, Bohnen aller Art, Chilis, Kichererbsen, Linsen, Peperoni, Soja, Spinat, Tomaten; Pilze; Keimlinge, Sprossen; milchsauer fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut, Gewürzgurken, Mixed Pickles; Gemüsekonserven; Algen aller Art
<b>Gewürze und Kräuter</b>	Basilikum, Bohnenkraut, Kardamom, Koriander, Kümmel, Kurkuma, Nelken, Schwarzkümmel, Salz (ohne Jod), Oregano, Paprika mild, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Wacholderbeeren, Zimt <b>Nur in kleinen Mengen:</b> Ingwer, Muskat, Vanille, ( <i>ganz wenig</i> ) Pfeffer	Chili, Curry, Klee (Schabziger-/Bockshorn-), Kreuzkümmel/Kumin, Paprika rosenscharf, Schnittlauch

Kategorie	Empfehlenswert/verträglich	Nicht empfehlenswert/verträgl.
<b>Nüsse und Samen</b>	Kokosnuss, Macadamianüsse, Esskastanien (Maronen), Pistazien; Chiasamen, Flohsamen, Hanfsamen, Kürbiskerne <b>Nach individueller Verträglichkeit:</b> Cashewkerne, Haselnüsse, Mandeln, Pinienkerne, Sesam	Erdnüsse, Erdmandeln, Pekannüsse, Walnüsse, Sonnenblumenkerne
<b>Fette und Öle</b>	Leinöl*), Hanföl, Olivenöl, Rapsöl; Süßrahmbutter, Margarine ohne Zusatzstoffe; zum Braten: Kokosöl	Distelöl, Sonnenblumenöl, Nussöle wie Walnussöl
<b>Getränke</b>	Stilles Wasser, Kräutertees (Fenchel, Kamille, Pfefferminz, Salbei, Verbene), Rooibos-Tee <b>Nach individueller Verträglichkeit:</b> Grüntee, Kaffee, Espresso, Haferdrink, Reiskaffee	Alkohol; Kakao; Energydrinks; schwarzer Tee, Brennnesseltee; Tomatensaft, Orangensaft und Säfte aus anderem unverträglichem Obst/Gemüse; Sojadrink
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>	<i>Frisch gefangen oder sofort tiefgefroren, rasch verarbeitet:</i> Forelle; Scholle, Kabeljau, Schellfisch, Rot- und Goldbarsch, Seelachs, Seehecht	Schalen- und Krustentiere; Thunfisch, Sardinen, Sardellen; generell Fischkonserven, Räucherfisch (z. B. geräucherte Makrele) und mariniertes Fisch (z. B. Hering in Soße)
<b>Wurstwaren und Fleisch</b>	Frisches und tiefgekühltes Fleisch, selbst frisch hergestellter Bratenaufschnitt oder Frikadellen, Koch- und Brühwurst; generell und ganz besonders bei Mett/Hackfleisch extrem auf Frische achten!	Rohe, geräucherte oder gepökelte Fleisch- und Wurstwaren wie Salami, Schinken, Cervelatwurst, Bündnerfleisch, Fleischsalat; Innereien; Fleischkonserven; Schweinefleisch
<b>Eier</b>	Eigelb	Eiweiß (Eiklar); im Ganzen verarbeitete Eier
<b>Milch und Milchprodukte, Käse</b>	Pasteurisierte Vollmilch oder Magermilch von Kuh, Schaf, Ziege; H-Milch; Quark, Hüttenkäse und Frischkäse, Mascarpone, Ricotta, süße Sahne ( <i>ohne Carrageen!</i> ); Butterkäse, junger Gouda, Mozzarella <b>Nach individueller Verträglichkeit:</b> Joghurt, Dick- und Buttermilch, Kefir, Feta, Creme fraîche, saure Sahne	<i>Alle lang gereiften Käse:</i> Edelschimmelkäse wie Gorgonzola, Blauschimmel, Roquefort; Hartkäse wie Bergkäse, Emmentaler, Gruyère, Cheddar, Parmesan; Schnittkäse wie mittelalter Gouda, Tilsiter, Edamer; Weichkäse wie Camembert, Brie; Sauermilchkäse wie Handkäse, Harzer Käse

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.