

# Histamin-Intoleranz

Histamin ist ein chemischer Stoff, der zu den so genannten „biogenen Aminen“ gehört und natürlicherweise in fast allen Nahrungsmitteln vorkommt.

Der Verzehr von Histamin ist normalerweise unbedenklich, denn das aufgenommene Histamin wird von körpereigenen Enzymen rasch abgebaut.

Bei einer Histamin-Intoleranz ist der Abbau jedoch verzögert und das Histamin sammelt sich im Körper an.

Ein erhöhter Histaminspiegel kann dann zu allergieähnlichen Symptomen führen, obwohl es sich im eigentlichen Sinne nicht um eine „echte Allergie“ handelt.

Erst in den letzten Jahren wurde das Krankheitsbild der Histamin-Intoleranz erkannt und diagnostische sowie therapeutische Möglichkeiten entwickelt.

## Was ist eine Histamin-Intoleranz?

Eine Histamin-Intoleranz ist eine Unverträglichkeitsreaktion auf das mit der Nahrung aufgenommene Histamin.

Die Ursache ist oftmals ein Mangel an dem histaminabbauenden Enzym Diaminoxidase (DAO) bzw. ein Missverhältnis zwischen anfallendem Histamin und der Fähigkeit des Organismus, dieses abzubauen.

Die Symptome einer Histamin-Intoleranz treten immer dann auf, wenn zu viel Histamin in die Blutbahn gelangt.

Nach dem Verzehr von histaminhaltigen Nahrungsmitteln wird dieses normalerweise bereits im Darm abgebaut. Besteht jedoch ein Mangel an DAO, gelangt das überschüssige Histamin ins Blut und löst dort die allergieähnlichen Symptome aus.

## Ursachen der Histamin-Intoleranz

- Histaminreiche Nahrungsmittel
- Verzehr von Histamin-Liberatoren
- Hemmung der DAO
- Akute oder chronische Darmerkrankung
- Angeborener Enzymdefekt

## Mögliche Symptome einer Histamin-Intoleranz:

- Magen-Darm-Störungen wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Krämpfe, weicher Stuhl, Übelkeit, Sodbrennen, Brechreiz, Völlegefühl
- leichte bis mittelschwere Kopfschmerzen oder Migräneattacken
- laufende Nase, Schnupfen
- Asthma, Atembeschwerden, Verengung der Luftwege
- niedriger Blutdruck mit Schwindelgefühl, Herzklopfen
- Menstruationsbeschwerden (krampfartige Unterbauchschmerzen)

**„...denn Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit“.**

## Welche therapeutischen Maßnahmen gibt es?

Nach der Diagnosestellung einer Histamin-Intoleranz ist die wichtigste Therapiemaßnahme die Vermeidung histaminhaltiger Lebensmittel.

Die **histaminarme Diät** ist das wichtigste Standbein der Therapie und gleichzeitig notwendig, um die Diagnose Histamin-Intoleranz zu bestätigen. Mittels der Auslass-Diät kann auch die individuelle Toleranzgrenze für Histamin ermittelt werden, da man die verträgliche Menge nicht in Zahlen messen kann und die Grenzwerte bei jedem Menschen unterschiedlich sind. Dabei steht im Vordergrund, den Histamingehalt in der Nahrung auf ein verträgliches Maß zu reduzieren, um so eine weitestgehende Beschwerdefreiheit zu erreichen.

Es empfiehlt sich folgendes Vorgehen: Zu Beginn der Diät sollten für **mindestens einen Monat** konsequent alle histaminreichen Speisen gemieden werden. Haben sich die Beschwerden dann weitestgehend gebessert und der Verdacht der Histamin-Intoleranz erhärtet, kann man die individuelle Toleranzgrenze ermitteln. Mit anderen Worten: Man versucht durch den Verzehr von histaminhaltigen Lebensmitteln herauszufinden, wie viel Histamin man ohne Beschwerden vertragen kann.

Neben der Ernährungsumstellung besteht zusätzlich die Möglichkeit, das **Enzym Diaminoxidase als Nahrungsergänzungspräparat** einzunehmen oder die Beschwerden durch **Antihistaminika** zu lindern. Die Einnahme von Medikamenten sollte aber möglichst bei Speisen außer Haus mit unbekannter Zusammensetzung vorbehalten bleiben. Eine Dauertherapie mit Antihistaminika ist nur bei einer ausgeprägten Histaminose sinnvoll.

## Histaminreiche Lebensmittel

Vor allem Lebensmittel, die lange reifen oder lange gelagert werden, weisen einen hohen Histamingehalt auf. Zu diesen Lebensmitteln zählen beispielsweise lang gereifter Käse, Rotwein, Fischkonserven, Sauerkraut, Rohwurst oder Alkohol.

Während des Reifeprozesses werden die in der Nahrung vorhandenen Aminosäuren durch Mikroorganismen verstoffwechselt und teilweise abgebaut.

Bei diesem natürlichen Vorgang entsteht aus der Aminosäure „Histidin“ als Abbauprodukt das Histamin.

Viele Betroffene berichten insbesondere nach dem Verzehr von Rotwein in Kombination mit lang gereiftem Käse über ausgeprägte Beschwerden. Kein Wunder, denn beide Lebensmittel enthalten einen beträchtlichen Anteil an Histamin. Hinzu kommt noch, dass Alkohol die Eigenschaft besitzt, das Histamin abbauende Enzym Diaminoxidase (DAO) zu hemmen.

- eingelegte/konservierte Lebensmittel
- Käse: Gouda, Camembert, Cheddar, Emmentaler, Swisstaler, Parmesan (je älter, desto histaminreicher)
- geräuchertes Fleisch, Schinken, Salami, Wurst
- die meisten Fischprodukte (alle Meeresfrüchte), v.a. Fischkonserven
- Bohnen und Hülsenfrüchte (besonders Kichererbsen und Sojabohnen, auch Erdnüsse)
- Sojaprodukte (Sojamilch, Sojasahne, Tofu, Sojasaucen, ...)
- Sauerkraut
- Rotwein, Weißwein, Champagner, Bier, Weinessig

## Histamin-Liberatoren

Andere Lebensmittel hingegen können körpereigenes Histamin freisetzen, ohne direkt selbst Histamin zu enthalten. Diese Lebensmittel werden als Histamin-Liberatoren bezeichnet.

- Schokolade und Kakao
- Zitrusfrüchte (Orangen, Grapefruit)
- Nüsse (insbesondere Walnüsse, Cashewkerne)
- Erdbeeren, Bananen, Ananas, Kiwi, Papaya, Himbeeren, Birnen
- Hülsenfrüchte
- Weizenkeime
- Schwarzer und grüner Tee
- Tomatenmark, Ketchup

## Diaminoxidase blockierende Medikamente

Auch Medikamente können das Enzym Diaminoxidase hemmen oder deren Produktion blockieren. Diese Arzneimittel werden auch als DAO-Hemmer bezeichnet.

Wenn Sie an einer Histamin-Intoleranz leiden, sollten Sie die Einnahme von einigen Medikamenten überprüfen.

- Acetylcystein (Schleimlöser)
- Ambroxol (Schleimlöser)
- Clavulansäure (Antibiotikum)
- Chloroquin (Antirheumatikum)
- Metamizol (Schmerzmittel)
- Metoclopramid (Magen-Darm-Mittel)
- Propafenon (Antiarrhythmikum)
- Promethazin (Neuroleptikum)
- Verapamil (Herz-Kreislauf-Mittel)

## Histaminarme Lebensmittel:

- Frischkäse, wenig gereifter Käse, junger Gouda, pasteurisierte Vollmilch, Quark, Joghurt
- fangfrischer Fisch
- frisches Obst: Melone, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Litchi, Mango, Khaki, Rhabarber, Kirschen, Blaubeeren, Johannisbeeren, Aprikosen, Äpfel
- frisches Gemüse: grüner Salat, Kohlsorten, rote Beete, Kürbis, Zwiebel, Radieschen, Rettich, Rapunzel, Paprika, Karotten, Brokkoli, Kartoffeln, Gurke, Lauch, Zucchini, Mais, Spargel, Knoblauch, Brokkoli, Blumenkohl
- Getreide, Teigwaren: Dinkel-, Mais-, Reismudeln, hefefreies Roggenbrot, Mais-Reis-Knäckebrötchen, Reis, Haferflocken, Reismuffins, Mais-, Reis-, Hirsemehl
- Milchersatz: Reis-, Hafer-, Kokosmilch
- alle nicht zitrusshaltigen Obstsaften, alle Gemüsesäfte (außer Sauerkraut)
- Kräutertee
- Eigelb

## Achten Sie auf Ihre Vitaminversorgung

Bei wissenschaftlichen Studien wurde festgestellt, dass eine Histamin-Intoleranz gleichzeitig mit einer Verminderung von Vitaminen und Mineralstoffen einhergehen kann. Die Gabe von Vitaminen und Mineralstoffen kann die Aktivität der DAO verbessern. Hierzu zählen insbesondere Mangan, Vitamin C, Vitamin B6 und Zink.

### Die wichtigsten therapeutischen Maßnahmen auf einen Blick:

- Einhalten einer histaminarmen Diät
- Vermeiden von Lebensmitteln, die Histamin freisetzen können (Histamin-Liberatoren)
- Vermeiden von alkoholischen Getränken
- ggf. Einnahme von Antihistaminika (vor dem Essen)
- ggf. Einnahme des Enzyms Diaminoxidase als Nahrungsergänzungspräparat, z.B. DAOCUR®/DAOsine®.
- Therapeutische Gaben von hoch dosiertem Vitamin B6, Vitamin C, Mangan, Zink
- Vermeiden von Medikamenten, die Histamin freisetzen und/oder die DAO hemmen