

Schädlicher Botenstoff

Histaminintoleranz (Histaminose)

VON DR. ULRICH KRAFT

Die Histaminintoleranz ist eine Unverträglichkeitsreaktion auf das mit Nahrungsmitteln aufgenommene Histamin. Histamin ist ein Botenstoff, der im Körper bei allergischen Reaktionen, Entzündungen und Stress freigesetzt wird. Es regt das Immunsystem an und löst die bekannten Reaktionen wie Rötung, Juckreiz und Schwellungen aus.

Histamin ist in fast allen Nahrungsmitteln enthalten. Der Körper schützt sich davor, indem er im Darm diesen Botenstoff durch das Enzym Diaminoxidase (DAO) neutralisiert. Fehlt dieses Enzym oder ist die Aktivität der Diaminoxidase eingeschränkt, so gelangt das Histamin durch die Darmwand ins Blut und löst dort allergieähnliche Symptome aus. Daher spricht man auch von einer Pseudoallergie. Für den Körper ist es unerheblich, ob das Histamin aus der Nahrung stammt oder Folge einer allergischen Reaktion ist.

Die Wirkung des DAO-Enzyms kann durch Alkohol, viele Medikamente, biogene Amine (zum Beispiel das Tyramin in Schokolade oder Serotonin in Bananen) oder durch eine entzündliche Darmerkrankung vermindert sein. Andererseits bessern sich Allergien in der Schwangerschaft, weil der Körper in dieser Phase eine starke DAO-Produktion anregt, um das ungeborene Kind zu schützen. Man schätzt, dass mindestens 1% der Bevölkerung unter einer Histaminintoleranz leidet, wobei 80% der Betroffenen über 30 Jahre alt und weiblich sind. Die Histaminintoleranz ist nicht vererblich und entwickelt sich erst im Laufe des Lebens. Typischerweise treten die Beschwerden ca. 45 Minuten nach dem Verzehr des Lebensmittels auf, klingen jedoch erst nach 8 – 12 Stunden wieder ab.

- Das Histamin kann weder durch Einfrieren von Lebensmitteln noch durch Kochen, Grillen, Braten oder Backen zerstört werden, denn es ist kälte- und hitzebeständig.
- Vor allem länger gereifte Nahrungsmittel wie Rotwein, geräuchertes Fleisch, Käse und Sauerkraut haben einen hohen Histamingehalt.

Besonders histaminreiche Nahrungsmittel sind:

Fisch	Thunfisch, Sardinen, Sardellen und Makrelen
Fleisch	Abgehangenes und konserviertes Fleisch
Käse	Emmentaler, Harzer Käse, Gouda, Tilsiter, Parmesan oder Edelschimmelkäse
Wurst	Salami, Rohschinken
Gemüse	Sauerkraut, Spinat, Aubergine, Avocado
Essig	Rotweinessig
Getränke	Rotwein, Champagner, Sekt, Dessertwein, Bier, Weißwein
Würzmittel	Sojasauce, Sojapaste, Ketchup, Hefeextrakt
Nüsse, Schokolade und Zitrusfrüchte	Der Histamingehalt dieser Nahrungsmittel ist eher gering. Sie enthalten jedoch andere biogene Amine, die auch als Neurotransmitter (Botenstoffe) wirken und daher ähnliche Reaktionen verursachen können.
Erdbeeren, Tomaten, Meeresfrüchte, Alkohol und manche Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker	Sie regen die Produktion von Histamin in größeren Mengen an und können damit pseudoallergische Reaktionen auslösen.

- Je länger ein Nahrungsmittel lagert, desto mehr ist es mit Histamin belastet.
- Erdbeeren, Fisch und bestimmte Eiweiße führen zu einer verstärkten Freisetzung des körpereigenen Histamins
- Auch Alkohol fördert diese Freisetzung und blockiert gleichzeitig die Diaminoxidase

Durch eine Histamin-Unverträglichkeit können sehr unterschiedliche Symptome und Krankheitsbilder ausgelöst werden. Dies ist auch die Ursache dafür, weshalb es oft sehr lange dauert, bis die Histaminose als Krankheitsursache gefunden werden kann. Die meisten Patienten haben bis zur Diagnosefindung bereits einen langen Irrweg hinter sich. Für die gezielte Diagnostik ist es sinnvoll, vor dem Arztbesuch ein Beschwerde- und Ernährungstagebuch zu führen. Dadurch können Abgrenzungen zu anderen Krankheitsbildern erfolgen. Beim Arzt wird durch einen Bluttest, bei dem sowohl die Diaminoxidase als auch das Histamin bestimmt werden, die Diagnose gestellt. Auch die Bestimmung von Vitamin C und Vitamin B6 gehört zur Basisdiagnostik. Ferner sind Allergietests erforderlich, um parallel bestehende Allergien aufzudecken. Durch spezielle Untersuchungen muss eine Entzündung der Darmschleimhaut ausgeschlossen werden.

Die wichtigste therapeutische Maßnahme ist die Ernährung mit histaminarmen Lebensmitteln. Mit DAO-haltigen Kapseln kann dieses Enzym teilweise ersetzt werden. Die Gabe von Vitamin C und Vitamin B6 kann sinnvoll sein, wenn ein entspre-

chender Mangel nachgewiesen wurde. Probiotika kommen zum Einsatz, wenn entzündliche Darmveränderungen bestehen.

Und bedenken Sie: Bei Stress kommt es zu einer wahren Überflutung des Blutes mit Histamin. Das bedeutet, dass Stress die Symptome verschlimmert und deren Dauer verlängern kann. Vielleicht ist dies auch eine Erklärung dafür, warum die Histaminintoleranz in den letzten 20 Jahren so stark zugenommen hat.

Symptome, die Histamin auslösen kann, sind folgende:

- Kopfschmerzen / Migräne
- Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfälle, Bauchschmerzen, Blähungen (Flatulenz), Sodbrennen, Brechreiz, Übelkeit
- Hauterkrankungen wie Urtikaria (Nesselsucht, Nesselfiber), Hautrötungen und Hitzewallungen (Flushreaktionen), Schwellungen der Augenlider, Ekzeme, Quaddeln, Juckreiz
- Laufende Nase
- Verstopfte Nase
- Asthma
- Herz-/Kreislaufbeschwerden wie Herzrasen (Tachykardie), Herzstolpern (Extrasystolen), Herzrhythmusstörungen, niedriger Blutdruck (Hypotonie)
- Allgemeinbefinden wie Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Gliederschmerzen
- Blasenentzündung, Harnröhrenentzündung
- Regelbeschwerden, besonders am ersten Tag der Regel, PMS (Dysmenorrhoe)
- Heißhunger
- Seekrankheit

Seit 1956

Hahn's Mutter'saft

Schwarze Johannisbeere – ohne Zuckerzusatz

Ein Begriff bei Eisenmangel

100 % Tagesbedarf natürliches Vitamin C für die Eisenaufnahme
Eine Sicherheit in der Schwangerschaft: „Saft ohne chem. Enzyme“

Plantage Hahn 36039 FD-Lehnerz Tel. (06 61) 6 33 13
Auch Info und bestellen im Internet: www.saft-hahn.de

Lust auf Rhöner Früchtchen?
„Süße Verkostungen“ ab 10 Personen

BISTUM FULDA

Edle Rhöner Fruchtgenüsse

Exklusive Köstlichkeiten & zauberhafte
Geschenkideen aus der
Caritas-Werkstatt Schloss Haselstein

Schlossbergstr. 4
36167 Nüsttal-Haselstein
Tel. 0 66 52-96 61 25
www.rhoener-fruchtgenuss.de
... oder schauen Sie einfach mal vorbei!