

# Histamin-Intoleranz

## (Histamin-Unverträglichkeit)

Unter Histamin-Intoleranz versteht man die Überempfindlichkeit gegenüber der chem. Substanz **Histamin**, die einerseits in unserem Körper hergestellt wird, andererseits aber auch in verschiedenen Speisen und Getränken enthalten ist, oder durch diese vermehrt im Körper freigesetzt werden kann. Histamin wird bei Menschen mit Allergien (z.B. gegen Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare, Insektenstiche oder Lebensmittel) aus bestimmten Zellen im Blut freigesetzt, was in der Folge die typischen Beschwerden (Niesen, rinnende Nase, juckende Augen u. Haut, Husten, Atemnot etc.) verursachen kann. Ob Histamin durch Allergien ausgelöst im Körper frei wird, oder durch Nahrung und Getränke aufgenommen wird ändert nichts an seiner Wirkung. Es entstehen dadurch Entzündungsreaktionen an Haut und Schleimhäuten sowie an Blutgefäßen, die sich erweitern und vermehrt Flüssigkeit austreten lassen, wodurch es zu Rötungen und Schwellungen kommt.

**Typische Beschwerden bei Histamin-Intoleranz:** Welche Art von Beschwerden ein Mensch mit dieser Überempfindlichkeit bekommt, hängt von seiner Veranlagung ab, demgemäß können die Symptome trotz demselben Auslöser sehr unterschiedlich sein.

**Urtikaria (Nesselausschlag):** Die häufigste Form der Urtikaria sind rote, leicht erhabene Flecken (Quaddeln), die von Stecknadelgröße bis zu riesigen, ganze Körperpartien bedeckenden Ausdehnungen reichen können. Häufig verbunden mit starkem **Juckreiz**, wenn die Schwellungen tiefer in die Haut reichen auch manchmal druckschmerzhaft. Es können auch starke Schwellungen (Ödeme) auftreten, z.B. im Gesicht, an den Lippen, Augenlidern.

**Behinderte Nasenatmung:** Es kann z.B. nach Genuss von Rotwein u.a. innerhalb von Minuten zu Schwellung der Nasenschleimhaut, Nasenrinnen, Niesen kommen.

**Hustenreiz/Atemnot:** Bei Histamin intoleranten Personen, kann die Aufnahme von belasteten Speisen od. Getränken Asthmaanfälle auslösen. Das beginnt oft mit Kratzen im Hals und Husten und führt dann oft weiter zu Atemnot.

**Kopfschmerzen:** Oft sind es alkoholische Getränke, die (nicht nur wegen zu reichlichen Konsums) starke Kopfschmerzen auslösen, aber auch Schokolade oder Meeresfrüchte.

**Magen- Darmbeschwerden:** Histamin-Unverträglichkeit kann zu Magenschmerzen, Blähungen, Bauchweh und Durchfällen führen.

**Müdigkeit/Abgeschlagenheit:** Chron. Müdigkeit, Mattigkeit, Abgeschlagenheit, Antriebslosigkeit können ihre Ursache in einer übermäßigen Histaminwirkung haben.

**Herzrhythmusstörungen:** Unruhiger oder schneller Herzschlag, oft bei jungen Erwachsenen, kann eine Folge von Histamin-Intoleranz sein.

## Wodurch werden die Beschwerden bei Histamin-Intoleranz verursacht?

Damit **Histamin** im Körper seine natürliche Funktion regelrecht ausführen kann ohne den Körper zu schädigen, wird es durch eine zweite chemische Substanz wieder abgebaut, das ist die **Diamino-Oxidas** (Abkürzung: **DAO**). Es kommt also nicht nur auf die Höhe des Histamin-Spiegels im Blut an, sondern auch darauf, wie hoch der DAO-Spiegel ist. Ist der Histam-Spiegel z.B. normal, DAO aber zu niedrig, kann das ebenso Beschwerden verursachen, wie ein normaler DAO-Spiegel mit zu hohem Histamin. Man kann diese beiden Substanzen durch Blutabnahme testen lassen. Sinnvoll ist aber nur die Bestimmung beider Stoffe. Leider kann man den Histamin-Spiegel nur durch frisch abgenommenes Blut in einem Allergielabor bestimmen lassen, eingeschicktes Blut ist dafür nicht geeignet. Meist ist aber die ausführlich erhobene Anamnese (d.h. die Geschichte der Beschwerden) aussagekräftig genug, um die Diagnose Histamin-Intoleranz stellen zu können. Die unten angeführte Liste von Speisen und Getränken (eine solche Liste kann nie vollständig sein!) enthält die wichtigsten Auslöser von durch Histamin-Intoleranz verursachten Beschwerden.

Eine besondere Beachtung gilt dem **Alkohol**. Er kann auf 3 fache Weise durch Histamin ausgelöste Beschwerden verstärken: 1. Durch hohen Histamingehalt in dem alkoholischen Getränk selbst. 2. Durch die Hemmung der Aktivität von DAO, was den Abbau von Histamin verzögert. 3. Durch eine Histamin freisetzende Wirkung im Organismus. Es gibt auch Speisen, die selbst wenig oder kein Histamin enthalten, aber das Histamin in den Blutzellen freisetzen können (z.B. Erdbeeren, Tomaten, Zitrusfrüchte, Milch u.a.) Es gibt auch dem Histamin verwandte Stoffe, die ebenfalls durch DAO abgebaut werden. So kann Schokolade (die selbst zwar kein Histamin enthält) Beschwerden einer Histamin-Intoleranz (z.B. Kopfweg) verursachen, weil der Abbau des Inhaltsstoffs Tyramin DAO verbraucht, sodass zu wenig DAO für den Abbau von Histamin übrigbleibt.

Schließlich ist noch eine Vielzahl von **Medikamenten** in der Lage Symptome einer Histamin-Intoleranz auszulösen, was in der Regel durch Hemmung von DAO, und damit des Abbaus von Histamin, verursacht wird. Auf diese Weise kann es dann zu unerwünschten Arzneimittelwirkungen kommen.

## Die Behandlung der Histamin-Intoleranz

Leider gibt es bislang keine Behandlung, mit der man diese Unverträglichkeit vollständig weg behandeln bzw. heilen kann. Daher heißt der Hauptpunkt: Weitestgehendes **Vermeiden** (stark) histaminhaltiger Nahrungsmittel und Getränke. Eine völlig histaminfreie Diät wird schwer erreichbar sein, deshalb wird man anstreben, sich möglichst **histaminarm** zu ernähren. Zusätzlich kann die Anwendung von sog. **Antihistaminika** („Allergietabletten“ wie z.B. Aerius®, Xyzall® u.ä.) hilfreich sein, was aber immer mit einem Arzt, der Kenntnis in diesem Bereich hat, abgesprochen werden soll.

# Lebensmittel- und Getränkeliste

## BEDENKLICH

### Milchprodukte:

lange gereifte Käsesorten, wie  
Parmesan, Schimmelkäse, Emmentaler  
Bergkäse, Camembert, Quargel  
Roquefort

### Fleisch- und Wurstprodukte:

Haltbar gemachte Waren wie:  
Salami, Kantwurst, Geselchtes  
Räucherschinken, Rohschinken  
Surfleisch, Cervelatwurst

### Fisch und Meeresfrüchte:

Hier gilt generell, dass es auf die **Frische** ankommt! Der Histamingehalt steigt sehr stark an, wenn Fisch oder Meeresfrüchte länger liegen, auch wenn sie durch Räuchern haltbar gemacht werden.

### Alkoholische Getränke:

Alkoholische Getränke können durch den eigenen Histamingehalt, durch die Hemmung des Histamin-Abbaus und die Histamin-Freisetzung aus Blutzellen eine „dreifache“ Histaminwirkung haben und dadurch die Reaktion auf andere Histamin haltige Speisen verstärken. Die Summation mehrerer Histamin belasteter Produkte kann entscheidend für Beschwerden sein. (z.B. Thunfischsalat mit Tomaten u. Balsamico, Pizza, Rotwein, Schokolade-Dessert))

Rotweine (besonders südliche)  
Dessertweine; Champagner/Sekt  
Bier, Spirituosen

### Obst und Gemüse:

Sauerkraut, Spinat  
Melanzani, Tomaten  
Tomaten-Ketchup  
Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Ananas  
Kiwi

### Andere:

Schokolade, Nüsse,  
Essig (Rotweinessig, Balsamico)  
Geschmacksverstärker (Glutamat),  
Würze (Maggi® u.ä.)

## UNBEDENKLICH

Frischmilch und Frischkäsesorten  
Buttermilch, Sauermilch, Joghurt  
Mozzarella, Topfen, Trinkmolke  
Butterkäse, Tilsiter, Geheimratskäse u.ä.

Frischfleisch (od. tiefgekühltes Fleisch)  
Schinkenwurst, Polnische  
Frankfurter Würstel, Weißwürste  
Faschiertes (frisch), Hühnerfleisch

Trockene, junge Weißweine; Schilcher  
Alkoholfreies Bier, Null Komma Josef  
Am sichersten: 0,0%!

Auch beim Gemüse und Obst gilt:  
je frischer, desto besser