



Dr. J. Kleinhenz
Dr. A. Ghazi-Idrissi

Durch Histamin ausgelöste Beschwerden

Histamin ist ein wichtiger Bestandteil im Körper, der Abwehrfunktionen steuert. Normalerweise kommt dieser Stoff in Abwehrzellen vor und wird bei Bedarf freigesetzt.

Bei jedem Menschen führt ein Zuviel von Histamin zu Beschwerden. Wird Histamin im Darm durch einen Enzymmangel (DAO = Diaminoxidase) nicht ausreichend abgebaut, kann es vermehrt in den Körper gelangen. Hier werden durch diesen Stoff unterschiedlichste Reaktionen hervorgerufen, die aber nicht alle zeitgleich auftreten müssen.

Kopfschmerzen und Migräne, laufende Nase oder Heuschnupfensymptome, Atemwegsbeschwerden, Verdauungsbeschwerden wie Bauchschmerzen, Koliken, Blähungen, Durchfälle, Hautausschläge, Nesselsucht und Juckreiz, geschwollenen Augenunterlider, niedriger Blutdruck, Herzrasen, Übelkeit, Reisekrankheit, zyklusabhängige Beschwerden wie Kopfschmerzen und Schmerzen bei der Regel.

Die Beschwerden beginnen oft innerhalb einer Stunde nach der Nahrungsaufnahme und brauchen mindestens 9-12 Stunden um wieder abzuklingen. Da die Gesamtmenge Histamin entscheidend ist, können Nahrungsmittel einmal auslösend wirken und ein anderes Mal nicht. Dies unterscheidet die Reaktion auf histaminreiche Nahrung von echten Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten.

Histamin kommt in vielen Nahrungsmitteln vor. Vor allem wird beim Verderb von eiweißhaltigen Nahrungsmitteln Histamin gebildet (Gammelfleisch). Da es nicht durch Hitze zerstört werden kann, sollte auf die **Frische** der Zutaten geachtet werden. (Siehe Informationsblatt der SIGHI). Die Histaminmenge von Nahrungsmitteln kann also bei unterschiedlichen Herstellern erheblich schwanken (Rotwein von Weingut A wird vertragen, von Weingut B nicht). Pflanzliche Kost ist generell histaminärmer. Ausnahmen bilden eingelegte Gemüse oder sauer Vergorenes (Sauerkraut). Bestimmten Arzneien hemmen die DAO oder setzen Histamine im Körper frei (siehe Tabelle).

Diagnostische Mittel:

Vor allem die Krankheitsgeschichte deutet auf eine Histaminintoleranz hin. Ein wichtiger Hinweis bei Frauen kann die Beschwerdefreiheit während der Schwangerschaft sein, da der Mutterkuchen große Mengen DAO herstellt.

Eine Bestimmung der DAO Aktivität und der Histaminmenge im Blut kann weitere Hinweise geben (bei DAO kleiner 3 U/ml ist von einer Histamin-Intoleranz auszugehen, bei Werten über 10 U/ml ist dies eher unwahrscheinlich). Vor der Blutuntersuchung sollte bereits für 14 Tage auf histaminarme Ernährung geachtet werden.

Kosten für die Untersuchung: DAO im Blut (GOÄ 4062) 32,18€



Dr. J. Kleinhenz
Dr. A. Ghazi-Idrissi

Ein Einstieg in die histaminarme Ernährung bei starken Symptomen kann eine Kartoffel Reisdät (nur Kartoffeln, Reis, Salz, Zucker Wasser) für eine Woche (nicht länger!) sein.

Gute Informationen finden Sie auf der Seite www.histaminintoleranz.ch

Rezepte finden Sie unter www.chefkoch.de (in der Suchfunktion histaminarm eingeben)

Behandlung:

- Durch geeignete Auswahl von Lebensmitteln und Medikamenten kann die Gesamtmenge von Histamin im Körper deutlich gesenkt werden, so dass eine weitgehende Beschwerdefreiheit entsteht.
- Zur kurzfristigen Unterdrückung von Symptomen empfehlen sich Antihistaminika (z.B. Cetirizin, Loratadin).
- Heilerde kann Histamin aus der Nahrung resorbieren und die Beschwerden wesentlich lindern. (Luvos Heilerde Imutox Granulat vor jeder Mahlzeit mit einem Glas Wasser
- Vitamin B6 50 mg und Vitamin C 500 mg, sofern diese nicht über frisches Essen ausreichend zur Verfügung stehen.
- Als Schmerzmittel bietet sich Ibuprofen an, da dieses den Histaminabbau beschleunigt.
- Das Enzym-Eiweiß Deaminooxygenase = DAO kann man als Nahrungsergänzungsmittel (Pellind, DaoPure, Daosin) kaufen. Da Eiweiße im Magen und Darm selber verdaut werden kann das Enzym nicht sicher wirken. Einzelne Patienten berichten, es sei hilfreich.

Histaminreiche Nahrungsmittel:

Fisch, wenn nicht absolut fangfrisch (neben dem Teich) oder tiefgekühlt, Fleisch wenn nicht mehr frisch, alle Wurstwaren Trockenfleisch, Käse mit zunehmendem Reifungsgrad, Sauerkraut.

Generelle sind pflanzliche Nahrungsmittel histaminarm, geringe Mengen sind enthalten in: Tomaten, Spinat, Aubergine, Avocado, vergorenen Fruchtsäfte, **alkoholischen Getränken**, Essig und Essiggemüse, Sojasauce, Hefepräparate, Hefeextrakte.

Abhilfe: Heilerde vor jeder Mahlzeit eingenommen. Antihistaminika



Dr. J. Kleinhenz
Dr. A. Ghazi-Idrissi

Histamin freisetzende Nahrungsmittel und Medikamente (Allergische Reaktion):

Alkohol in jeder Form, Erdbeeren, Nüsse (Walnüsse, Cashewnüsse) Meeresfrüchte wie Muscheln und Krebse, Schokolade, Kakao, Tomaten, Tomatenmark, Ketchup, Tomatensaft, Zitrusfrüchte, bestimmte Medikamente (Diclofenac = Voltaren, Indomet, Aspirin, Kontrastmittel)

Abhilfe: Antihistaminika, Cromoglycinsäure (Colimune),

Hier handelt es sich eigentlich um eine Allergie, das bedeutet: Wer bisher nicht reagiert hat, kann diese Dinge weiter essen.

DAO-Hemmer (hemmen den Abbau von Histamin):

Alkohol, Medikamente (ACC = Acetylcystein, Amitriptilin, Sarotin, Chloriquin, Augementan, Tagamet, Valium, Dihydralazin, Furosemid, Haloperidol, Isoniazid, Metamizol = Novalgin, Metoclopramid = MCP = Paspertin, Theophyllin, Verapamil)

Abhilfe: Antihistaminika,

Die Darmdurchlässigkeit für Histamin erhöhende Lebensmittel:

Alkohol, Scharfe Gewürze (Chilli, Pfeffer, Curry)

Abhilfe: Heilerde vor jeder Mahlzeit eingenommen.