

## **Histaminintoleranz**

Die Histaminintoleranz spielt bei Reizdarmentypischen Beschwerden eine nicht zu unterschätzende Rolle. Gerade die die Betroffenen so verunsichernden Symptome, wie eine wechselnde Verträglichkeit von Nahrungsmitteln, können Hinweise auf das Vorliegen einer Histaminintoleranz sein. Häufig wird berichtet, dass an einem Tag eine heftige Beschwerdesymptomatik auf bestimmte Nahrungsmittel eingetreten sei, die aber zu einem anderen Zeitpunkt wieder problemlos vertragen wurden. Kommen dann noch allgemeine Symptome wie Kopfschmerzen oder Herzbeschwerden hinzu, steigt die Wahrscheinlichkeit einer Histaminintoleranz.

### **Histamin**

Histamin ist ein Gewebshormon, das im Organismus bei der Entzündungsreaktion und Wundheilung beteiligt ist. Im Magen regt Histamin die Säureproduktion an und ist zudem für die Bewegungsvorgänge im Magen-Darm-Trakt eine wichtige anregende Substanz. Im Nervensystem dient Histamin als Botenstoff. Eine wesentliche Rolle spielt das Histamin bei der Symptomatik der Allergie, weshalb dort so genannte Antihistaminika gegeben werden.

### **Symptome**

Kommt es zu einer vermehrten Anhäufung von Histamin im Verdauungstrakt so treten charakteristische Symptome wie Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, aber auch Kopfschmerzen und Herzjagen auf.

### **Ursache**

Als Ursache für die Histaminintoleranz ist eine zu hohe Histaminanhäufung im Darm verantwortlich, die bedingt sein kann durch

- Vermehrte Histaminzufuhr in der Nahrung
- Zu geringe Diaminooxidasekonzentration, die im Dünndarm gebildet wird und Histamin abbaut
- Vermehrte Freisetzung von körpereigenem Histamin durch sog. Histaminliberatoren in der Nahrung oder Medikamenten
- Hemmung der DAO-Aktivität durch Nahrungsmittel und Medikamente
- Alkoholische Getränke. Sie enthalten im allgemeinen viel Histamin, hemmen die DAO und führen zudem zu einer Durchlässigkeit der Darmschranke.

### **Diagnose**

Zunächst gilt es die Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen und zu beobachten, ob durch Vermeiden histaminreicher Nahrungsmittel eine Besserung der Beschwerden eintritt. Ist dies der Fall, so ist die Wahrscheinlichkeit der Histaminintoleranz groß. Unterstützend kann die Bestimmung des Histamin und der, das Histamin abbauenden, Diaminooxidase im Blut weiteren Aufschluss geben.

### **Histamin in der Nahrung**

Histamin kommt praktisch in allen Lebensmitteln vor, wobei allerdings erhebliche Schwankungen und Konzentrationsunterschiede bestehen. Histamin entsteht unter anderem bei bakteriellen Stoffwechselprozessen. So werden hohe Histaminkonzentrationen in Nahrungsmitteln gefunden, die über längere Zeit gereift sind, oder einer bakteriellen Gärung unterliegen, wie bestimmte Käsesorten, Sauerkraut und Wein. Ferner zeigt sich ein hoher Histamingehalt in eiweißreicher Nahrung, die von Bakterien zersetzt wird. Dies ist insbesondere bei Fisch, Fleisch und Wurstwaren der Fall. Prinzipiell gilt, je frischer der Fisch oder das Fleisch ist, desto geringer ist die Histaminkonzentration.

### **Histaminliberatoren**

Nahrungsmittel, wie aber auch zahlreiche Medikamente, insbesondere auch Psychopharmaka, können eine vermehrte Histaminfreisetzung aus den körpereigenen Gewebezellen bewirken,

oder aber den Abbau des Histamins durch die Diaminoxidase behindern, wodurch es ebenfalls zu einer Anhäufung von Histamin kommen kann.

Weiterführende Tabellen über Nahrungsmittel und Histaminintoleranz können über

[http://www.was-wir-essen.de/infosfuer/histamin\\_intoleranz\\_biogene\\_amine.php](http://www.was-wir-essen.de/infosfuer/histamin_intoleranz_biogene_amine.php)

oder

[http://www.nahrungsmittel-intoleranz.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=48&Itemid=176](http://www.nahrungsmittel-intoleranz.com/index.php?option=com_content&view=article&id=48&Itemid=176) gefunden werden.

### **Therapie**

Das Wesentliche der Therapie besteht darin möglichst den Histaminspiegel niedrig zu halten, so dass die zu gering vorhandene Diaminoxidase noch ausreicht das Histamin abzubauen. Hierbei gilt es die eigene Toleranzgrenze herauszufinden. Entsprechend ist es wichtig die Ernährung auf den Histamingehalt zu überprüfen. Es empfiehlt sich konsequent nur frische Lebensmittel, insbesondere Fleisch, und keine Konserven zu sich zu nehmen. Bei Fisch, dessen Eiweiß besonders rasch von Bakterien abgebaut wird, wobei Histamin entsteht, sollte man sich sicher sein, dass er schon kurz nach dem Fang eingefroren wurde. Alle Lebensmittel, denen Zusatzstoffe, wie z.B. Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, Farb- oder Aromastoffe zugesetzt wurden, sind zu meiden. Auch der Alkohol gehört auf die Verbotliste gesetzt.

Des Weiteren sind Medikamente, die zu einem Anstieg des Histamins führen, zu meiden.

Vitamin C kann den Histaminspiegel deutlich senken und die Beschwerdesymptome verbessern. Unterstützend beim Abbau des Histamins durch die Diaminoxidase wirkt auch Vitamin B6, das als Vitaminpräparat eingenommen werden kann. Auch kann Daosin®, ein Mittel, das Diaminoxidase enthält, versuchsweise eingenommen werden.