

Histamin-Intoleranz

Allgemeines

- Ungefähr 1% der Bevölkerung leiden unter Histamin-Intoleranz
- 80 % davon sind Frauen im mittleren Alter
- Nur durch eine Blutabnahme ist eine gesicherte Diagnose möglich

Ursache der Histamin-Intoleranz

Es liegt ein Missverhältnis zwischen Histamin und der selbst produzierten Abbausubstanz DAO (Diaminoxidase) im Körper vor oder das Enzym DAO ist inaktiv.

Wie gelangt Histamin in den Körper

- Eigene Produktion dieser Eiweißsubstanz im Körper
- Durch Verzehr von histaminhaltigen Nahrungsmitteln
- Durch Verzehr von sogenannten Histaminliberatoren, die Histamin aus den körpereigenen Speicherzellen freisetzen

Histamingehalt in Nahrungsmitteln

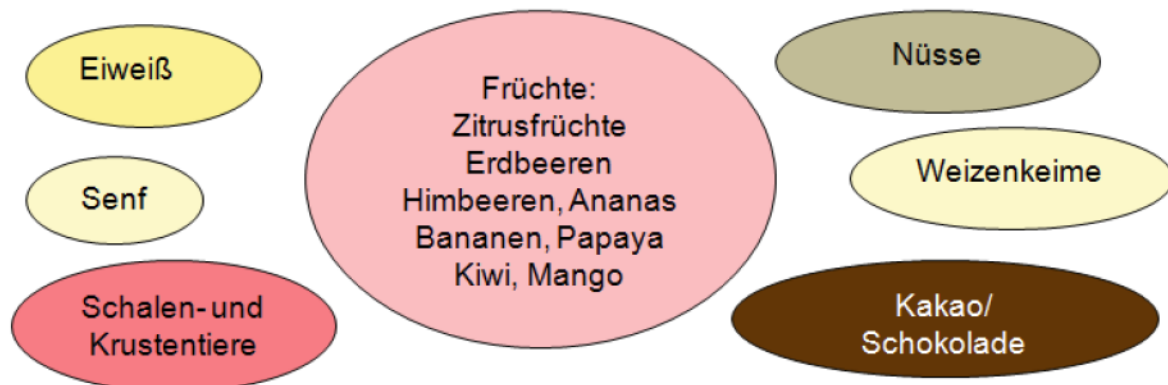
Dieser schwankt und nimmt mit zunehmender Reife und Lagerdauer zu. Auch unsachgemäße Lagerung und mehrmaliges Aufwärmen erhöht den Histamingehalt.

Folgende Nahrungsmittel sind jedenfalls stark bis sehr stark histaminhaltig

Fisch	Thunfisch, Sardelle, Sardine, Hering, Makrele roh, geräuchert oder in der Dose, Sardellenpaste
Käse	Hartkäse wie Emmentaler, Parmesan, Bergkäse, Schimmelkäse, Quargel
Wurst	Bündner Fleisch, Wurst wie Salami, Kantwurst, Rohschinken
Essig	Rotweinessig, Balsamicoessig, Gemüse in Essig eingelegt
Gemüse	Tomaten und deren Erzeugnisse, Spinat, Avocado, Melanzani, Sauerkraut
Alkohol	Rotwein, Dessertwein, Sekt oder Bier

Histaminliberatoren

Diese setzen aus den körpereigenen Speicherzellen Histamin frei



Daneben verwendet die Nahrungsmittelindustrie noch eine Reihe von Zusatzstoffen die Histamine freisetzen. Dazu zählen unter anderem

- Konservierungsmittel (E 200-203, E 210-219, E 221 bis 228) und
- Farbstoffe (E 100-102, E 104, E 120, E 123, E 131 bis 132)

DAO (Diaminoxidase) Bei gesunden Menschen produziert und enthält die Darmschleimhaut das Enzym DAO in ausreichenden Maße, sodass die Nahrung bereits im Darm weitgehend vom Histamin befreit wird. Bei entzündlicher Darmerkrankung ist die DAO vermindert.

DAO Hemmer und Arzneimittelstoffe die den Histaminspiegel erhöhen

Alkohol	speziell Rotwein, Dessertwein, Sekt oder Bier
Hustenmittel	Acetylstein, Aspirin, Ambroxol
Astma	Aminophyllin (bei Asthma)
Malaria	Chloroquin (bei Malaria)
NSRA	Acetylsalicylsäure und andere Antirheumatiker (NSAR)
Schmerzmittel	Diclofenac, Indometacin, Flurbiprofen, Meclofenamin, Mefenaminsäure, Naproxen

Die wichtigsten Auslöser einer Histaminintoleranz

1	Alkohol	4	Rohwürste	5	Nüsse	7	Früchte	9	Spinat
2	Käse	3	Schokolade	6	Tomaten	8	Sauerkraut	10	Fisch

Therapie

- Vermeidung von stark histaminhaltigen Lebensmittel und Histaminliberatoren
- Wenig Alkohol insbesondere Rotwein
- Ergänzung der körpereigenen DAO (z.B. durch Daosin)
- Ergänzung von Vitamin C und B6, da eine vorliegende Unterversorgung zu erhöhter Histaminfreisetzung führt
- Antihistaminika (wie z.B. H1 Rezeptorenblocker)
- Ausreichend Schlaf
- Stress minimieren

Eigenschaften von Histamin

Histamin ist eine hitze- und froststabile Substanz, die weder durch Kochen noch durch Einfrieren zerstört wird.