



Histaminintoleranz

Inhaltsverzeichnis

1	Was bedeutet Histaminintoleranz?	1
1.1	Was ist Histamin?	1
1.2	Histaminintoleranz	1
1.2.1	Intoleranz oder Allergie?	2
1.2.2	Symptome	2
1.3	Folgen von Histaminintoleranz	3
1.4	Nachweismöglichkeiten	4
1.5	Andere Unverträglichkeiten	4
2	Was kann man tun?	6
2.1	Durchführung einer histaminarmen Diät	6
2.1.1	Lebensmittel, die vermeiden werden sollten	6
2.1.2	Medikamente, die histaminspezifische Symptome auslösen können	7
2.1.3	Rauchen	7
2.1.4	Besondere Situationen	7
2.2	Auflockerung der Diät	8
2.3	Maßnahmen aus der Ganzheitsmedizin	8



1 Was bedeutet Histaminintoleranz?

In diesem Kapitel wird ein Überblick über das Thema und die Symptome gegeben und erklärt, wie der Patient herausfinden kann, ob er davon betroffen ist.

1.1 Was ist Histamin?

Histamin gehört zur Gruppe der biogenen Amine, die körpereigene Gewebshormone¹ sind. Es wird vor allem in den Mastzellen des Darms gebildet. Im Körper ist es für folgende Reaktionen mitverantwortlich: es wirkt gefäßerweiternd und dadurch blutdrucksenkend, stimuliert die Magensaftsekretion und als Neurotransmitter im Gehirn ist es mit für den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Lernfähigkeit und die Appetitkontrolle verantwortlich.

Das körpereigene Histamin ruft bei überschießender Reaktion allergische Symptome (z.B. wie beim Heuschnupfen: laufende Nase, geschwollene, juckende Augen, Atembeschwerden usw.) hervor. Es ist in fast allen Lebensmitteln geringfügig, aber in manchen Lebensmitteln in hohen Mengen vorhanden, bzw. führen einige Lebensmittel zu erhöhter Freisetzung aus dem Gewebe. Wenn man Nahrungsmittel mit Histamin zu sich nimmt, können sich Symptome entwickeln, die wie eine Allergie aussehen. Der Grund liegt darin, dass das Histamin im Körper zu langsam abgebaut wird. Hierbei ist immer die Menge ausschlaggebend, die freigesetzt bzw. gegessen wird. Bei manchen Menschen können geringste Mengen heftigste Symptome verursachen, bei anderen treten Symptome erst nach weitaus größeren freigesetzten Mengen auf.

1.2 Histaminintoleranz

In diesem Abschnitt wird zuerst die Unterscheidung zwischen Intoleranz und Allergie erklärt. Danach werden die möglichen Symptome einer Histaminintoleranz beschrieben.

¹ Gewebshormone werden direkt in verschiedenen Geweben gebildet, quasi vor Ort, wo sie gerade gebraucht werden. Besonders schnelle Reaktionen verursachen sie in Schleimhäuten.



1.2.1 Intoleranz oder Allergie?

Eine Intoleranz ist keine Allergie im schulmedizinischen Sinn. Das würde nämlich voraussetzen, dass das Immunsystem auf eine Substanz mit der Bildung von Antikörpern² reagiert.

Die Histaminintoleranz basiert auf einer anderen Problematik. Hier geht es nicht um Eiweiße, auf die das Immunsystem reagiert, sondern um den unzureichenden und zu langsamen Abbau von Histamin im Verdauungstrakt. Zum Abbau muss das Enzym Diaminoxidase (DAO) in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Durch Störungen des Enzymstoffwechsels im Körper können manche Menschen DAO nur unzureichend bilden. Man findet bei den Betroffenen häufig einen Vit B6- und Vit C-Mangel. Die unzureichende Bildung bzw. Wirksamkeit von DAO kann auch durch Umwelteinflüsse, insbesondere Schwermetallbelastungen, begünstigt werden.

Da die Symptome aber einer echten, IgE vermittelten Immunreaktion³ gleichen, spricht bei der Histaminintoleranz auch von einer Pseudoallergie.

1.2.2 Symptome

Folgende Symptome sind häufig, wenn Histamin im Verdauungstrakt zu langsam abgebaut wird:

- heftige Bauchschmerzen mit Blähungen
- Durchfälle
- Übelkeit
- Müdigkeit
- Sodbrennen

² Antikörper (= Immunglobuline) sind Proteine (Eiweiße) die beim Menschen als Reaktion auf bestimmte Stoffe, die das Immunsystem als feindlich ansieht, gebildet werden. Die eindringenden Fremdeiweiße nennt man Antigene. Antikörper werden von einer Klasse weißer Blutzellen, den sog. B-Lymphozyten, produziert.

³ IgE-Reaktion ist die Sofortreaktion des Immunsystems auf eine für ihn unverträgliche Substanz, Antigen genannt. Dabei werden große Histaminmengen frei und es kommt zu den og. Symptomen



Durch den unzureichenden Abbau kommt es auch häufig in anderen Körperbereichen zu Symptomen:

- Kopfschmerzen und Migräne
- Schwindel
- Herz-Kreislaufprobleme, Herzrhythmusstörungen
- Blutdruckabfall
- Blutzuckerabfall
- Gelenksschmerzen
- Husten
- Atemnot
- Asthma
- Hautausschläge
- verschiedene Entzündungsreaktionen

1.3 Folgen von Histaminintoleranz

Die Folgen einer unbehandelten Histaminintoleranz sind für den Betroffenen quasi täglich spürbar, denn nach jeder Mahlzeit, die zuviel Histamin oder Histamin freisetzende Lebensmittel enthält, entstehen die Symptome. Meistens vergehen sie nach wenigen Stunden wieder, stellen sich aber zuverlässig auch wieder ein, wenn der nächste Ernährungsfehler gemacht wird.

Leider gibt es auch Betroffene, bei denen regelrechte Histaminschübe stattfinden. Diese gehen mit heftigsten Beschwerden einher, die unbehandelt tagelang anhalten können. Hierbei handelt es sich um weitreichende Entzündungen, die auch das Gehirn betreffen können und starke Schmerzen verursachen.

Als Notmaßnahme muss manchmal sogar schulmedizinisch eingegriffen werden und Antihistaminika⁴, die verschiedene Rezeptoren blockieren, sowie Cortison gegen die Entzündungen eingenommen werden. In diesen (seltenen) Fällen geht mit der Histaminintoleranz meistens eine Erschöpfung der Nebennieren einher.

⁴ gängige Medikamente, die verhindern, dass das freigesetzte Histamin an den Rezeptoren („Andockstelle“ an der Zelloberfläche) wirksam wird und dadurch die Reaktion mildern

Dadurch wird im Körper zu wenig vom überlebenswichtigen Hormon Cortisol gebildet, das u.a. die Aufgabe hat, die übermäßige Histaminproduktion zu kontrollieren.

Viele Pollenallergiker, Asthmatiker und Menschen mit Hautkrankheiten leiden sowieso schon an der übermäßigen Histaminproduktion. Wenn sie zusätzlich histaminhaltige Produkte essen, kann sich ihr Allgemeinzustand dadurch noch verschlechtern. Besonders Pollenallergiker, die in der Pollensaison Histamin vermeiden, können ihr bereits angegriffenes System so entlasten.

1.4 Nachweismöglichkeiten

Die Labordiagnostik bietet bei entsprechendem Verdacht einen Bluttest an. Es werden dabei der Histaminspiegel und der Spiegel des Enzyms Diaminoxidase im Blut untersucht und in Relation zueinander gesetzt. Man sollte vorher ganz normale Kost gegessen haben, denn wenn man histaminhaltige Nahrungsmittel schon länger vermieden hat, bleibt der Test im Normalbereich. Der Tests kann verschrieben werden.

Es gibt auch die Option einer Stuhlanalyse, die man selbst zahlen muss.⁵

Der kinesiologische Muskeltest oder andere bioenergetische Verfahren sind ebenfalls gute Möglichkeiten, eine unerkannte Unverträglichkeit zu identifizieren. Da hier schon energetische Ungleichgewichte gefunden werden können, zeigen diese Testungen manchmal auch schon an, bevor der Betroffene wirklich Symptome entwickelt. Die Ungleichgewichte im Energiekörper des Menschen gehen denen im physischen Körper nämlich voraus.

1.5 Andere Unverträglichkeiten

Mit der Histaminintoleranz gehen bei vielen Betroffenen auch weitere Unverträglichkeiten oder Allergien einher. Es sollten folgende Lebensmittel in der Diagnostik ebenfalls berücksichtigt werden:

- Glutenunverträglichkeit (Zöliakie)
- Milcheiweißallergie
- Laktoseintoleranz

⁵ z.B. im Labor BioVis, www.biovis.de oder Labor Endler www.laborendler.at



-
- Fruktoseintoleranz
 - Sofortreaktionen⁶ auf häufige Allergene (z.B. Nüsse, Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Soja, Schweineschmalz uvm.).

⁶ IgE-Reaktion des Immunsystems, d.h. dass in einer Allergiereaktion auf ein Lebensmittel große Mengen Histamin ausgeschüttet werden und damit eine Sofortreaktion sichtbar wird. Im schlimmsten Fall kann es zu einem anaphylaktischen Schock, der unbehandelt zum Tod führen kann, kommen



2 Was kann man tun?

In diesem Abschnitt werden Richtlinien für eine histaminarme Ernährung und weitere Möglichkeiten zur Verbesserung der Symptomatik vorgestellt.

Wenn Sie Histaminintoleranz haben, dürfen Speisen nicht aufgewärmt werden, sondern sollten immer sofort nach dem Kochen verzehrt werden.

2.1 Durchführung einer histaminarmen Diät

Vorauszuschicken ist, dass bekannte oder getestete Allergien/Unverträglichkeiten auf andere Lebensmittel immer berücksichtigt werden sollten. Sie werden individuell ausgetestet und dann vermieden. Wenn unter den histaminarmen/freien Lebensmitteln welche dabei sind, die Sie auch nicht vertragen, dürfen Sie diese auch dann nicht essen, wenn sie kaum Histamin enthalten.

Diese erste Eliminationsdiät sollte einige Wochen durchgeführt werden, um zu sehen, ob die Beschwerden nachlassen.

2.1.1 Lebensmittel, die vermeiden werden sollten

Alkoholika: Wein (am meisten Histamin enthält Rotwein), Sekt, Champagner, Bier

Alkoholfreie Getränke: Kaffee, Kakao, Tomatensaft

Milchprodukte: Hartkäse, Parmesan, Schimmelkäse, Camembert, Brie, Edamer, alter Gouda, alle lang gereifte Sorten, Rohmilch und Rohmilchkäsesorten

Fleisch- und Wurstwaren: alles geräucherte, gepökelte, getrocknete und so für lange Lagerung geeignete Fleisch und Wurst wie z.B. Salami, geräucherter Schinken, Dosenfleisch; Faschiertes, Leber/wurst

Fisch: Thunfisch, Hering, geräucherte Fische, Fischkonserven

Gemüse: Tomaten, Avocado, Hülsenfrüchte

Obst: Erdbeeren, Rhabarber, Ananas

Nüsse: Walnüsse, aber auch andere Nusssorten

Süßigkeiten: Schokolade, besonders die dunklen Sorten

Konserven: Ketchup, Tomatenmark, Tomatensaft, Dosentomaten, Essig, Senf



2.1.2 Medikamente, die histaminspezifische Symptome auslösen können

Diese Liste ist nicht vollständig. Sie ist alphabetisch geordnet. Generell gilt, dass Schmerz- und Hustenmittel, sowie manche bei Operationen angewendete Medikamente den Abbau von Histamin oder das Enzym DAO unterdrücken können.

Bei bekannter Histaminintoleranz sollten andere Medikamente verwendet werden.

Wirkstoffname	Medikamentenname	Wirkung gegen
Acetylcystein	Aeromuc, Pulmovent	Husten
Acetylsalicylsäure	Aspirin	Schmerzen
Ambroxol	Ambrobene, Mucosolvan	Husten
Amitriptylin	Saroten, Limbritol	Antidepressivum
Diclofenac	Dedolor, Voltaren	Schmerzen
Ibuprofen	Dismenol, Nurofen	Schmerzen
Kontrastmittel		Röntgenuntersuchungen
Mefenamimsäure	Parkemed	Entzündung, Schmerzen
Metamizol	Buscopan compositum, Novalgin	Schmerzen

2.1.3 Rauchen

Auch das Rauchen setzt im Körper größere Mengen von Histamin frei. Zusätzlich zu den schädlichen Wirkungen des Tabaks beim Raucher selbst, kann das Rauchen der Eltern (o.a. im Haushalt lebender Personen) dazu beitragen, dass bei den Kindern vermehrt Asthma und Erkrankungen im Bronchialbereich auftreten.

Wenn ein auf Histamin intoleranter Raucher das Rauchen nicht aufgibt, kann es sein, dass die histaminfreie Diät allein wirkungslos bleibt.

2.1.4 Besondere Situationen

Es gibt DAO in Kapselform in Apotheken und bei guten Nahrungsergänzungsmittelherstellern. Das nehmen Sie vor dem Essen, dann verdauen Sie Nahrungsmittel mit Histamin besser. Das funktioniert ungefähr bei der Hälfte der Menschen mit



Histaminintoleranz. Bitte nur in Ausnahmefällen verwenden, denn der Körper hat trotzdem viel Stress dabei.

Wenn ein grober Ernährungsfehler passiert ist und die Symptome bedrohlich werden (z.B. Herzrhythmusstörungen oder Atemnot) kann auch ausnahmsweise zur Schulmedizin gegriffen werden und ein Antihistaminikum eingesetzt werden. Das sollte aber keine Dauerlösung werden oder statt einer Diät verwendet werden.

2.2 Auflockerung der Diät

Wenn eine Weglass-Diät gute Erfolge gebracht hat, beginnt man, die individuell verträgliche Histaminmenge herauszufinden. Diese ist nicht immer gleich, eine wichtige Rolle spielen dabei auch die psychische Befindlichkeit, das allgemeine Stressniveau und Zusatzbelastungen in anderen Bereichen (z.B. akute Pollenallergie, Krankheit, Schlafmangel usw.). Man kann nach und nach die vorher weggelassenen Nahrungsmittel in kleinen Mengen wieder in den Diätplan aufnehmen. Wenn Symptome auftreten, muss man sofort wieder reduzieren. So kann man die individuelle Verträglichkeitsgrenze gut erkennen lernen und dafür sorgen, sie auch einzuhalten.

2.3 Maßnahmen aus der Ganzheitsmedizin

In der Karenzzeit ist es sinnvoll, zusätzliche Maßnahmen anzugehen. In der Ganzheitsmedizin führt man z.B. eine professionelle Darmsanierung durch und arbeitet dann mit Nährstoffergänzungen. Gerade bei Histaminintoleranz kann man durch die Substitution von Vit C und Vit B6 auf der Körperebene ursächlich arbeiten, denn diese Nährstoffe fehlen. Diese und weitere Nährstoffe liefern die Grundbausteine für die Herstellung von Enzymen. Auch das zum Histaminabbau so wichtige DAO braucht Grundbausteine, nämlich bestimmte Nährstoffe, damit es ausreichend zur Verfügung gestellt werden kann.

Bei einer schlechten Darmbesiedlung oder Störungen des Immunsystems empfiehlt es sich außerdem, probiotische Keime einzunehmen, um diese im Darm anzusiedeln.

Ein weiterer wichtiger Ansatz besteht in einer Entlastung des Organismus durch die Ausleitung von Schwermetallen und Umwelttoxinen. Diese sind nämlich wichtige Faktoren, die eine ausreichende Enzyymbildung negativ beeinflussen können.



Unser Vorschlag: Wenden Sie sich an eine in der Darmsanierung und Schwermetallausleitung erfahrene ÄrztIn oder TherapeutIn und lassen Sie sich die psychischen Hintergründe der Unverträglichkeit ebenfalls anschauen.

Die KinesiologInnen des Teams Dr. Klinghardt® (www.team-drklinghardt.at) sind in diesem Themenbereich speziell ausgebildet.