



Histamin-Intoleranz

Histamin-Intoleranz (Histamin-Unverträglichkeit, Histaminose) ist eine **Nahrungsmittel-Unverträglichkeit**, von der mindestens 1% der Bevölkerung betroffen sein soll. Ein Missverhältnis zwischen Zufuhr und Abbau von Histamin führt zu einem erhöhten Histaminspiegel. In den meisten Fällen handelt es sich um eine **erworbene** Erkrankung. Seltener ist die angeborene (genetisch bedingte) Form. 80% der Betroffenen sind Frauen ab 40 J. Es handelt sich nicht um eine Allergie, sondern um eine Stoffwechselstörung (**Abbaustörung**) ohne Beteiligung des Immunsystems. Ursache ist eine verringerte Enzymaktivität der **Diaminoxidase (DAO)** und/oder der **Histamin-N-Methyltransferase (HNMT)**.

Histamin ist ein körpereigener Stoff (Mediator, Botenstoff), der zahlreiche Funktionen steuert. Histamin versetzt als Abwehrstoff den Körper bei Infektionen und **allergischen Reaktionen** in Alarmbereitschaft, ist **Entzündungsmediator**, Gewebehormon und Neurotransmitter, beeinflusst den **Schlaf-Wach-Zustand**, die **Darmbewegungen** und viele andere Prozesse. Histamin wird vom Körper selbst hergestellt und in bestimmten Zelltypen gespeichert, um im Bedarfsfall schlagartig freigesetzt zu werden.



Symptome einer Histamin - Intoleranz

- Anschwellende Nasenschleimhaut, laufende Nase, Niesen, Auswurf, Hustenreiz, Atembeschwerden
- Verdauungsprobleme: Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen, Sodbrennen
- Juckreiz, Hautausschlag, Hautrötungen (Flush im Gesicht)
- Hitzewallungen, Schweissausbrüche, gestörtes Temperaturempfinden
- Herzrasen, Herzstolpern, Herzklopfen, Blutdruckabfall
- Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Übelkeit, Erbrechen
- Menstruationsbeschwerden
- Ödeme (Schwellungen, Wasseransammlungen)

Anders als bei einer Allergie ist hier die Intensität der Symptome von der Dosis abhängig.

Diagnose

Es ist nicht möglich, anhand der auftretenden Symptome eine Histamin-Intoleranz zu diagnostizieren oder auszuschliessen. Auch existiert kein Labortest. Die einzige zuverlässige Diagnosemethode besteht in einer mehrwöchigen **Ausschluss-Diät** unter Führung eines Ess- und Beschwerdeprotokolls bei der auf alle Nahrungsmitteln mit Histamin verzichtet wird.

Nahrungsmittel

Histamin entsteht in **bakteriell fermentierten** Nahrungsmitteln, wie:

- geräuchertes Fleisch, Salami, Schinken, Innereien
- viele Fischprodukte, insbesondere Fischkonserven
- Meeresfrüchte
- gereifte Käsesorten („Hartkäse“), je höher der Reifegrad, desto höher der Histamingehalt
- Sauerkraut
- eingelegte Gemüse
- Bier
- Essig und essighaltige Produkte wie Senf
- Rotwein, je höher der Reifegrad, desto höher der Histamingehalt. Trockene Weißweine enthalten praktisch kein Histamin, Sekt ist ebenfalls zu empfehlen.
- Schokolade: Schokolade enthält zwar kein Histamin, aber andere biogene Amine aus dem Kakao wie Tyramin und Phenylethylamin, welche ähnliche Reaktionen provozieren können.
- Tomaten, Ketchup und Pizza
- Andererseits soll es Nahrungsmittel (wie z. B. Ananas, Papayas, Nüsse- und Kakaoprodukte) und Medikamente geben, die den Abbau von Histamin verzögern oder verstärkt Histamin freisetzen (Diclofenac, Mefenaminsäure, Acetylsalicylsäure, ; Alternative = Ibuprofen)
- Alkohol ! (Setzt Histamin frei)

Mag.pharm. Roland Paiten
Birkfelderstraße 1

Therapie

- Histamin-haltige **Lebensmittel meiden**, wenig Alkohol
- **Antihistaminika** (Blocken Histaminrezeptoren)
- **Diaminoxidase zuführen** (Abbau von Histamin)
- **Mastzellstabilisatoren** (Freisetzung von Histamin wird verhindert)
- **Symptomatische Linderung**: Bekämpfung der Symptome durch die jeweiligen Medikamente z.B. Kopfschmerztabletten (Ibuprofen!), Nasensprays, etc.