

## Histamin-Unverträglichkeit

Von einer Histaminintoleranz spricht man, wenn Lebensmittel, die einen hohen Histamingehalt aufweisen, gesundheitliche Störungen verursachen.

Als Ursache wird ein Mangel der Histamin abbauenden Enzyme Diaminoxidase (DAO) und/oder Histamin-N-Methyltransferase (HNMT) bzw. ein Missverhältnis zwischen Zufuhr und Abbau des Histamins verantwortlich gemacht.

80 % der erkrankten Patienten sind weiblichen Geschlechts mittleren Alters. Die Krankheitssymptome können in der Schwangerschaft verschwinden, treten jedoch nach der Schwangerschaft wieder auf.

Die Histamin-Intoleranz ist weder eine Allergie auf Lebensmittel noch eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, sondern eine Abbaustörung von Histamin. Sie kann aber eine Folge oder ein Begleiter anderer Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien sein.

### Was ist Histamin?

Histamin ist ein Naturstoff, der im menschlichen oder tierischen Organismus als Gewebshormon und Neurotransmitter wirkt und auch im Pflanzenreich und in Bakterien weit verbreitet ist. Es wird in den Mastzellen und in speziellen weißen Blutkörperchen gebildet und gespeichert. Beim Menschen und anderen Säugetieren spielt Histamin eine zentrale Rolle bei allergischen Reaktionen und ist am Immunsystem, d. h. an der Abwehr körperfremder Stoffe beteiligt.

So dient es als einer der Botenstoffe in der Entzündungsreaktion, um eine Anschwellung des Gewebes zu bewirken. Auch im Magen-Darm-Trakt, bei der Regulation der Magensäureproduktion und der Motilität sowie im Zentralnervensystem bei der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus und der Appetitkontrolle wirkt Histamin als wichtiger Regulator. Biochemisch ist es, wie auch Tyramin, Serotonin, Dopamin, Adrenalin, Noradrenalin oder Octopamin, ein biogenes Amin. Es wird durch Abspaltung von Kohlendioxid aus der Aminosäure Histidin gebildet und insbesondere in Mastzellen, basophilen Granulozyten und Nervenzellen gespeichert.

Histamin wird von dem Enzym Diaminoxidase (DAO) zum wirkungslosen Imidazolacetaldehyd abgebaut. Histamin wird aber nicht nur vom Körper gebildet, sondern ist auch in vielen Lebensmitteln enthalten. Liegt eine Histaminabbaustörung vor, sollten Lebensmittel, die viel Histamin enthalten, gemieden werden.

## Symptome:

- Häufig sind Magen-Darmprobleme
- Hautausschläge,
- Urticaria (Nesselsucht) oder
- Kopfschmerzen werden beobachtet.

## Therapie

Die einfachste und beste Therapie besteht darin, stark histaminhaltige Lebensmittel vom Speiseplan zu streichen.

### Nahrungsmittel mit hohem Histamingehalt

- Rotwein
- konservierte Lebensmittel
- Innereien
- geräucherte Schinken- und Wurstprodukte
- viele Fischprodukte, insbesondere Fischkonserven
- Meeresfrüchte
- gereifte Käsesorten (je höher der Reifegrad, desto höher der Histamingehalt)
- einige Gemüsesorten wie Tomaten, Spinat, Avocados
- einige Obstsorten wie Zitrusfrüchte, Birnen, Erdbeeren, Himbeeren oder Bananen
- konserviertes Gemüse aus der Dose oder dem Glas
- Hülsenfrüchte und Sojaprodukte
- Weizen
- verschiedene Biersorten, wie Hefeweizen
- Obst- und Gemüsesäfte
- Kaffee, schwarzer Tee
- Schokolade und Kakao
- verschiedene Nusssorten
- Hefe
- Weinessig

### Nahrungsmittel mit niedrigem Histamingehalt

- Fleisch (Ausnahme: Schweinefleisch)
- frische, wenig verarbeitete Wurstwaren, Kochschinken, Putenschinken
- frischer Fisch wie Zander, Seesunge, Petersfisch, Dorsch

- Gemüse, wie Karotten, Lauch, Blumenkohl, Broccoli, Erbsen, Kohl, Zucchini, rote Bete, Kürbis, Zwiebelgewächse, Gurken, Paprika, Blattsalate, Gemüsemais, Radieschen, Spargel, Mangold, Paprika
- Milchprodukte, wie Milch, Joghurt, Frischkäse, Buttermilch, Sauerrahm, Schlagsahne, sehr junger Käse, Butter
- Getreide und Sättigungsbeilagen, wie Reis, Kartoffeln, Mais, Dinkel, Haferflocken, Quinoa
- Obst, wie Äpfel, Heidelbeeren, Kirschen, Johannisbeeren, Aprikosen, Melonen, Nektarinen, Pfirsiche, Mango, Litschi, Khaki, Rhabarber
- Nüsse, wie Mandeln, Mohn, Kokos
- Gewürze, Kräuter

Die Aufzählungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Letztendlich muss jeder Betroffene für sich herausfinden, welche Lebensmittel für ihn verträglich sind und welche Symptome hervorrufen.