

Was ist eine Histamin-Intoleranz?

Sie vertragen keinen Rotwein, keinen Käse, keine Tomaten, Hefe und kein Sauerkraut? Dies sind nur einige der extrem histaminhaltigen Nahrungsmittel, die bei einer Histaminintoleranz zu sehr unangenehmen und sogar lebensbedrohlichen Symptomen führen können. Dabei liegt eine Unverträglichkeit von stark histaminhaltigen Nahrungsmitteln vor, beziehungsweise die Unfähigkeit des menschlichen Körpers, das aufgenommene Histamin in ausreichendem Maße abzubauen. Etwa ein Prozent der Bevölkerung leiden an einer Histaminintoleranz. Histamin ist ein biogenes Amin und spielt im menschlichen Organismus bei zahlreichen Reaktionen eine Rolle.

Was ist Histamin?

Histamin ist eine körpereigene Substanz, die bei allergischen Reaktionen freigesetzt wird. Histamin ist auch ein Bestandteil zahlreicher Nahrungsmittel. Histamin kommt in manchen pflanzlichen Nahrungsmitteln und in Lebensmitteln vor, bei deren Erzeugung z.B. Bakterien oder Pilze beteiligt sind. Bei unsachgemäßer Lagerung von Lebensmitteln kann der Histamingehalt steigen. Leider ist Histamin hitzestabil und wird beim Backen, Kochen oder Tiefkühlen nicht zerstört! Im menschlichen Körper wird Histamin durch das Enzym Diaminooxydase abgebaut.

Symptome:

Histamin wird z.B. bei allergischen Reaktionen freigesetzt und kann Symptome wie Fließschnupfen, Quaddelbildung, Hautrötung, Juckreiz, Übelkeit, Durchfall, Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Kreislaufbeschwerden, Gesichtsrötung, Hitzegefühl, Müdigkeit und Asthma auslösen.

Welche Auslöser gibt es?

Bei der Histaminintoleranz liegt ein Ungleichgewicht zwischen im Körper anfallendem Histamin und dessen Abbau vor. Auslösend können neben histaminhaltigen oder freisetzenden Nahrungsmitteln auch Medikamente sein. Selten kann auch ein angeborener Mangel des Enzyms Diaminooxidase für eine Histaminintoleranz verantwortlich sein. Häufiger ist wohl aber eine erworbene Einschränkung der DAO. Darüber hinaus gibt es Stoffe, z.B. Alkohol, die das körpereigene Histamin freisetzen.

Diagnose:

Diese wird im Ausschlussverfahren, klinisch anhand der Symptomatik und des Ernährungsprotokolls (beim Hausarzt, Allergologen oder bei Ernährungsberatung) sowie schrittweise über Labor- und Urintests gestellt. Diese Laboruntersuchungen sind aber stark störanfällig und liefern oftmals keine zuverlässigen Ergebnisse.

Daher gehen viele Kenner der Materie dazu über die Diagnose ohne großen Aufwand rein durch Diätmaßnahmen zu diagnostizieren. Eine relevante Histaminintoleranz spricht immer auf eine entsprechende Diät an (Käse und Rotwein meiden, keine Räucherware, keinen Dosenfisch u. einiges mehr).

Therapie:

Betroffene müssen sowohl ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen als auch umsichtig sein bei der Einnahme von Medikamenten (Antihistaminika, Antiallergika).

Welche Nahrungsmittel meiden? Welche sind erlaubt?

Histaminarme Ernährung: Folgende Nahrungsmittel sollten von empfindlichen Personen wegen des erhöhten Histamingehaltes möglichst gemieden werden:

- **Käsesorten:** Emmentaler, Parmesan, alter Gouda, Roquefort oder Blauschimmelkäse, Camembert.
- **Fischarten:** Thunfisch, Makrele, Sardelle, Sardine, Hering (besonders geräuchert oder in Konserven).
- **Fleisch/Wurstwaren:** Dauerwurst wie Salami oder Cervelatwurst, Mett- oder Teewurst, geräucherter Schinken.
- **Alkohol:** besonders Rotwein (je höher Säuregehalt, desto weniger Histamin), roter Bordeaux soll den höchsten histamingehalt aufweisen (da organischer Säureabbau!), Champagner, Bier (bes. Weizenbier). Alkohol hemmt an sich schon den Histaminabbau und setzt selbst Histamin frei.
- **Gemüse:** Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Avocado.
- **Essig**
- **Hefeextrakte** (z.B. in Brühwürfeln oder Fertigsuppen)
- Einige Nahrungsmittel enthalten "**biogene Amine**", die Histamin sehr ähneln. Diese können entweder direkt oder über eine Behinderung des Histaminabbaus Beschwerden verursachen. Andere Substanzen können wieder direkt im Körper Histamin freisetzen: Schokolade, Erdbeeren, Kiwi, Ananas, Papaya, Zitrusfrüchte, Hülsenfrüchte (V.a. Soja) und Walnüsse.

Geeignete Nahrungsmittel:

- Brot und Getreide
- Fette und Öle
- Frisches und tiefgekühltes Fleisch
- Bratenaufschnitt
- Frischmilchprodukte (Quark, Joghurt, Buttermilch, Frischkäse, kurz gereifte Käsesorten)
- Alkoholfreie Getränke aller Art außer Säfte aus o.g. Früchten
- Schlumberger Sekt enthält als alkoholisches Getränk fast kein Histamin
- Gemüse- und Obstsorten mit Ausnahme der oben genannten Sorten