

Histamin Intoleranz

Was ist Histamin

Histamin ist ein körpereigenes Eiweiss, welches als Botenstoff der Mastzellen fungiert, die eine Schlüsselrolle bei allergischen Prozessen übernehmen. Es entsteht im Rahmen des Gärungsprozesses von Nahrungsmitteln und ist u.a. in rezentem Käse, geräuchertem Fleisch, konserviertem Fisch und Rotwein enthalten.

Zudem wird es auch körpereigen aus der Aminosäure Histidin gebildet und es gibt Lebensmittel wie z. B. Tomaten und Erdbeeren die Histamin im Körper freisetzen können.

Was ist Histaminintoleranz

Es handelt sich um eine Pseudoallergie (d.h. keine Bildung von Antikörpern und keine Beteiligung des Immunsystems), welche sich in aller Regel im Laufe des Lebens entwickelt und bis zu 5% der Bevölkerung betrifft. Zudem ist die für den Abbau von Histamin im Körper verantwortliche Diaminoxidase im Dünndarm vermindert vorliegend. Bei Erreichen einer individuellen Menge an Histamin im Körper reagiert der Körper mit charakteristischen Symptomen. Andere körpereigene Eiweiss können die Restaktivität der Diaminoxidase „aufzehren“ und den Abbau von Histamin zusätzlich verzögern.

Symptome Histaminintoleranz

Die Histaminintoleranz verursacht ein mannigfaltiges Beschwerdebild, Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Blähungen und Krämpfe sind nur ein Aspekt. Häufig treten auch Kopfschmerzen, Hautausschlag, Husten oder Schnupfen auf. Auch Allgemeinsymptome wie Stimmungsschwankungen, Abgeschlagenheit oder Gliederschmerzen und Herz-Kreislauf-Symptome wie Kollaps und Herzrasen können sich als Symptome einer Histaminintoleranz entwickeln.

Diagnose Histaminintoleranz

Da es sich nicht um eine Allergie handelt sind Hautteste für Allergien nicht aussagekräftig. Die Aktivität der Diaminoxidase kann im Blut gemessen werden, eine erhöhte Aktivität schliesst aber eine Histaminintoleranz nicht aus. Eine genaue Anamnese ist daher wichtig.

Verschiedene Vitamine (Vitamin B6, Vitamin C und Kupfer) können bei einem Diaminoxidasemangel vermindert aufgenommen werden, ein entsprechender Mangel kann daher Hinweise auf eine Histaminintoleranz geben. Eine krankhafte Vermehrung der Mastzellen im Körper (Mastozytose) muss ausgeschlossen werden.

Therapie

Bei Diagnosestellung wird vom Hausarzt oder von uns eine Ernährungsberatung eingeleitet. Am Anfang steht eine konsequente 2-4-wöchige histaminarme Ernährung (Meiden von geräuchertem Fleisch, Thunfisch, Sardinen, Essig und ezenten Käsesorten) und das Meiden von sogenannten Histaminliberatoren (u. a. Tomaten, Erdbeeren und Nüssen) und weiteren Lebensmitteln, welche einen hohen Anteil an körpereigenen Eiweissen aufweisen (wie Schokolade, Kakao, Bananen, Sojabohnen und Grapefruits). Histaminfreie Lebensmittel wie Äpfel, Mais, Salat, unbehandeltes Fleisch und Fisch, frische Milchprodukte können problemlos gegessen werden.

Rote Weinsorten sind stärker histaminhaltig als weisse (gilt auch für Sekt), untergäriges Bier (Pils, Bockbier) ist besser verträglich als obergäriges (Hefeweizen).

Nach dieser Diät kann ein Provokationstest mit histaminhaltigen Produkten stattfinden, um sicher zu sein in der Diagnose und die Ernährung nicht unnötig lebenslang einzuschränken. Abschliessend wird eine individuelle, histaminarme Ernährung ausgearbeitet, unter Vermeidung des Erreichens der individuellen Toleranzschwelle.

Der Histamingehalt von Lebensmitteln ist gärungsbedingt variabel.

Antihistaminika und Mastzellstabilisatoren können die Allgemeinsymptome der Histaminintoleranz bessern. Viele Medikamente hemmen die Diaminoxidase (z. B. Clavulansäure, Amitriptylin, Metronidazol, Metoclopramid, Isoniazid und Verapamil).

©JP 02/2016