

Histamin-Intoleranz

Trotz modernster Medizin leiden Millionen von Menschen unter Beschwerden, für die es keine Erklärung zu geben scheint:

Magen –Darm-Probleme, Kreislaufbeschwerden , Migräne, Regelbeschwerden, Husteln, Dauerschnupfen, Asthma, Allergie ähnliche Symptome, Hautkrankheiten und vieles mehr. Häufig ist allein ein einziger Nahrungsbestandteil verantwortlich: das Histamin, eine Substanz, die sich in sehr unterschiedlicher Konzentration in fast allen Lebensmitteln befindet. Darüber hinaus ist Histamin in den Körperzellen(Mastzellen, bestimmten weißen Blutkörperchen und Nervenzellen) jedes Menschen gespeichert und wartet nur auf seine evt. auch unerwünschte Freisetzung.

Was ist Histamin?

Histamin ist eine natürliche Substanz und wird aus der Aminosäure(Eiweißbaustein) *Histidin* hergestellt. Es ist geruch –und geschmacklos und wird mit fast allen Nahrungsmitteln aufgenommen, da es im Pflanzen- und Bakterienreich vorkommt. In Lebensmitteln entsteht es im Rahmen von Gärungsprozessen und ist daher auch ein Indikator für die Frische von Nahrungsmitteln. Die wichtigste Funktion von Histamin besteht in seiner Beteiligung an der Abwehr körperfremder Stoffe und seiner negativen Beteiligung an allergischen Reaktionen. Hierbei führt Histamin zu Juckreiz und Schmerz, Zusammenziehen der glatten Muskulatur in Bronchien und großen Blutgefäßen, sowie Erweiterung kleinerer Blutgefäße verbunden mit Hautrötung. Histamin setzt auch Adrenalin frei und hat eine Schlagkraft und Schlagfrequenz steigernde Wirkung am Herzen. Im Zentralnervensystem ist Histamin über eine Aktivierung von Rezeptoren an der Auslösung des Erbrechens sowie der Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt und besitzt eine antidepressive Wirkung. Histamin hat darüber hinaus eine appetitzügelnde Funktion und scheint an der Regulation der Körpertemperatur, der zentralen Kontrolle des Blutdrucks und der Schmerzempfindung beteiligt zu sein. Im Magen-Darmtrakt ist Histamin wohl an der Regulation der Magensäureproduktion und der Darmbewegung beteiligt.

Prinzipiell entstehen die Beschwerden einer Histamin-Intoleranz durch eine Überbelastung des Organismus mit dem Stoff Histamin. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Histamin mit der Nahrung aufgenommen oder durch sogenannte *Histaminliberatoren* aus den körpereigenen Zellen freigesetzt wird.

Die Symptome entwickeln sich schleichend. Sie sind von Mensch zu Mensch individuell unterschiedlich. Erste Beschwerden treten meist erst im jungen Erwachsenenalter auf.

Wie kommt es zu den Beschwerden?

Beim gesunden Menschen wird das im Körper befindliche oder durch Lebensmittel zugeführte Histamin durch ein Enzym abgebaut. Es ist das *DAO (Diaminoxidase)*. Ein Gesunder produziert laufend dieses Enzym in den Zellen der Dünndarmschleimhaut und dort wird es auch sogleich abgebaut. Andere ähnliche Amine(Abkömmlinge des Ammoniaks) können auch in der Leber oder den Nieren entgiftet werden.

1% der Bevölkerung leidet unter einer Histamin-Intoleranz, Frauen bilden weniger DAO als Männer und leiden deshalb eher unter dieser Unverträglichkeit. In der

Schwangerschaft steigt der Gehalt an DAO in der Plazenta um das 300-fache an. Die Natur hat wohl diesen Schutzmechanismus eingebaut, damit es beim Auftreten größerer Histaminmengen nicht zum vorzeitigen Abgang der Frucht kommt.

Schwangere haben daher fast nie eine Histamin-Intoleranz.

Bei Patienten mit einer Histamin-Intoleranz ist nicht genügend DAO vorhanden, um Histamin abzubauen. Es kommt zu einer Überbelastung des Körpers mit Histamin, in dessen Folge sich unterschiedlichste Beschwerden entwickeln können.

Im Durchschnitt nehmen wir täglich 4 Milligramm Histamin zu uns. Bei einer Unverträglichkeit reichen aber bereits 15 Mikrogramm, um Beschwerden auszulösen.

Warum bestimmte Menschen darauf reagieren, weiß man im einzelnen noch nicht. Auch beim gesunden Menschen kann es zu lebensbedrohlichen Vergiftungen kommen, wenn die aufgenommene Histaminmenge übergroß ist. Man spricht dann von einer Lebensmittelvergiftung, z. B. durch Fisch.

Bekannte „Histamin-Bomben“ sind z. B. Wein, Fischkonserven, Sauerkraut, Salami und Hefe.

Es gibt aber auch Lebensmittel, die das im Körper gebundene Histamin unerwünscht freisetzen können. Erdbeeren und Tomaten gehören zu diesen *Histaminliberatoren*. Medikamente wie „ASS“ und „Diclofenac“ steigern die Histaminfreisetzung ebenso. Andere Lebensmittel oder Genussmittel können den Abbau von Histamin hemmen. Hierzu gehören Schokolade, Kakao, Schwarztee, Grüntee, Energiedrinks (enthalten Theobromin, welches DAO blockiert) und Rotwein, aber auch Konservierungsstoffe oder Farbstoffe können Histamin freisetzen.

Nicht zuletzt kann auch ein Magen-Darm-Infekt, eine chronische Darmkrankheit, ein Mangel an Vitaminen oder Spurenelementen, oder ein angeborener Enzymdefekt den Histaminspiegel stark beeinflussen.

Obwohl die Histamin-Intoleranz oft mit Symptomen einhergeht, die allergischen Reaktionen ähneln, handelt es sich nicht um eine echte Allergie sondern um eine Unverträglichkeit.

Wie finde ich heraus, ob ich unter einer Histamin-Intoleranz leide?

Auszuschließen sind Erkrankungen, die ein ähnliches Beschwerdebild hervorrufen können, z. B. eine Laktose-Intoleranz (Milchzucker), die oft auch mit der Histamin-Intoleranz kombiniert ist. Die Ursache liegt dann oft in einem Enzymmangel im Bereich des Dünndarms.

Im Blut bedingt aussagekräftig ist der messbare Histaminspiegel und die DAO-Aktivität sowie der Vitamin B 6 – Spiegel.

Der sicherste Nachweis ist die Auslassdiät. Hierbei werden über einen Zeitraum von 4 Wochen alle Histamin reichen und Histamin freisetzenden Speisen und Medikamente so gut es geht gemieden.

Eine spürbare Erleichterung ist in fast jedem Fall möglich.

Die **Therapie der Histamin-Intoleranz** besteht also aus 2 Komponenten:

Einmal aus der Auslassdiät, wobei es nicht möglich ist, das Histamin gänzlich aus dem Speiseplan zu verbannen. Jedoch werden kleine Mengen eher vertragen.

Zweitens sollten Vitamin B 6 und Vitamin C in höheren Dosen zugeführt werden.

Sinnvoll ist es auch Spurenelemente wie Mangan, Kupfer und Zink zu verabreichen.

In kritischen Fällen kann Kalzium oder ein Antihistaminikum gegeben werden.

Auch eine Darmsanierung kommt in Frage, um die Dünndarmschleimhaut so abzudichten, dass zumindest keine anderen Amine eintreten können und die Schleimhaut wieder in der Lage ist, mehr DAO zu bilden.

Die Chromoglycinsäure in verschiedenen Präparaten als Antiallergikum bewirkt lediglich eine Verminderung der Histaminfreisetzung aus den Mastzellen des Körpers und wird vor allem bei Allergien eingesetzt.

Histaminbomben, die es zu vermeiden gilt:

z.B. Lebensmittel, die einer schnellen bakteriellen Zersetzung unterliegen:
Fisch, Fischkonserven wie Thunfisch(100 gr enthalten 170 mg Histamin),
Räucherwaren, Rotwein, Hefeweizen, Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Auberginen,
Avocados, lang gereifter Käse
(100 gr Emmentaler enthält bis zu 2500 mg Histamin), Fertiggerichte, Backwaren, die
sehr locker sind, viel Triebmittel enthalten
(100 gr Hefe enthält 1600 mg Histamin), Schokolade, sauer eingelegte Produkte(100
gr Essiggurken enthalten 75 mg Histamin), Medikamente.
Bedauerlicherweise hemmen z. B. Kopfschmerzmittel oftmals das Enzym DAO oder
verstärken noch die Freisetzung von Histamin aus den Körperzellen. Ebenso
Schmerzmittel, Schlafmittel, Hustenlöser und Antirheumatika.

Histaminliberatoren

In Blut und Gewebszellen inaktives Histamin kann freigesetzt werden durch: Eiweiß,
Fisch, Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Ananas, Nüsse, Kiwi.
Alkohol nimmt noch eine Sonderstellung ein:
er hemmt das Enzym DAO, er bringt Histamin (durch Gärung entstanden) in den
Körper, er setzt Histamin frei und durch die Darmgärung verstärkt er die
Alkoholwirkung. Alle 4 Faktoren bewirken eine Häufung der Histaminwirkung und
somit der Beschwerden.

Biogene Amine

sind Stoffe, die zwar selbst kein Histamin enthalten, aber ähnliche Stoffe bilden
durch Verarbeitung, Lagerung oder Reifung. Hierzu gehören auch die Sojabohne,
Kartoffeln, Bananen, Pflaumen, Birnen, Grapefruit aber auch das Serotonin (Hormon
und Botenstoff).

Histaminarme Lebensmittel

Frisches oder gefrostenes Fleisch, frischer Fisch, Heidelbeeren(Vorsicht bei
Kreuzallergien), Preiselbeeren, Aprikosen, Äpfel, Johannisbeeren, Melone,
frisches Gemüse und Salate, Rote Beete, Kohl, Rettich, Zucchini, Paprika, Karotten,
Brokkoli, Kürbis, Lauch, Reis, Mais, Dinkel, Hafer, Hirse.

Ursachen für die wachsende Histamin-Intoleranz:

Wie bei der Laktose-Intoleranz ist die zunehmende Industrialisierung der
Lebensmittelherstellung auch der Hauptgrund für die Zunahme dieser
Unverträglichkeit.

Die modernen Verfahren führen über die lange Lagerfähigkeit (bedingt durch
entsprechende Verpackung oder Verarbeitung) zu einem erheblichen Anstieg der
Histaminentwicklung in den Nahrungsmitteln. Dies gilt vor allem für solche
Nahrungsmittel, die von Natur aus zu einem schnellen Verzehr bestimmt sind.

Allerdings wurde wohl in einer Studie bereits nachgewiesen, dass Lebensmittel auch so industriell hergestellt werden könnten, dass nur niedrigere Histaminspiegel auftreten!