

Die Histamin - Unverträglichkeit!

Eine Histamin - Unverträglichkeit kommt bei circa 1 % der Bevölkerung vor, wobei überwiegend Frauen davon betroffen sind. Die Ursache liegt in einem vorübergehenden oder permanenten Mangel oder einer Hemmung des **Enzyms Diaminoxidase (DAO)** im Dünndarm. Es kann aber auch sein, dass es durch eine Veränderung der Dünndarmpermeabilität zu Reaktionen kommt, denn der Pathomechanismus ist bis jetzt noch nicht geklärt (Imke Reese, München, Ernährungsumschau 5/08 S314). Unverträglichkeiten werden nicht durch spezifische Antikörper oder sensibilisierte Zellen ausgelöst. Sie entstehen abhängig von der aufgenommenen Dosis der auslösenden Substanz, also Histamin oder andere biogene Amine, die in Lebensmitteln enthalten sein können. Das Histamin wird dabei aus der in Lebensmitteln enthaltenen essentiellen Aminosäure L-Histidin gebildet. Daneben sind auch Histamin-Liberatoren als Ursache zu nennen (siehe unten).

Als Symptome der Histamin-Unverträglichkeit treten u.a. Kopfschmerzen, rinnende Nase, Atemwegsobstruktionen, schneller Pulsschlag, Magen-Darmbeschwerden und niedriger Blutdruck auf.

Insbesondere sind Patienten mit Allergien und einem erniedrigten **Vitamin B6** Gehalt des Körpers gefährdet eine erniedrigte Toleranzschwelle gegenüber Histamin und damit eine verminderte Aktivität der Diaminoxidase zu besitzen. Zusätzlich kann die Einnahme von bestimmten Medikamenten oder Alkohol die Enzymaktivität der Diaminoxidase hemmen.

Quelle: u.a. Jarisch R. Histamin-Intoleranz, 2. Auflage, Thieme Verlag, 2004

Was kann ich selber tun?

Es ist das Beste die auslösenden Faktoren zu meiden und daher **frische Produkte** vorzuziehen. Zusätzlich hat das genaue Studieren der [Zutatenliste](#) aller in der Küche verwendeten Produkte höchste Priorität.

Medikamentöse Therapie: Es gibt das Präparat Daosin® von der Melbrosin GmbH Berlin (früher hieß das Präparat PelLind®-Kapseln) mit der Wirksubstanz Diaminoxidase. Dieses Enzym hilft bei Histaminunverträglichkeit überschüssiges Histamin zu verarbeiten.

Test auf Histamin-Unverträglichkeit: Seit 2008 gibt es einen enzymatischen Test zum Nachweis einer Histaminunverträglichkeit im Blut, der auch zur Überprüfung einer Therapie herangezogen werden kann (z.B. durchführbar täglich zwischen 8:00 und 16:30 bei Laboratoriumsmedizin Dortmund, Dr. Eberhard und Partner, Brauhausstraße 4, 44137 Dortmund, tel 0231 95720.) Leider gibt es auch Fälle in denen der Test negativ ist, obwohl eine Histaminunverträglichkeit vorliegt. Es ist in jedem Fall sinnvoll gleichzeitig den Vitamin B6 Status bestimmen zu lassen, da erniedrigte Werte eine Fehlfunktion der DAO verstärken.

Auslösende Stoffe:

Histamin, biogene Amine und Histamin-Liberatoren:

Achtung!! Ungewollt entstehen biogene Amine oft in hohen Konzentrationen durch unsachgemäße Behandlung in bakteriell kontaminierten verdorbenen Lebensmittel. Relativ hohe Konzentrationen entstehen gewollt in mikrobiell hergestellten Lebensmitteln wie Hefeextrakt und Sojasauce. **Histamin** bildet sich insbesondere unter Verwendung von Mikroorganismen in bestimmten Käsesorten, Sauerkraut, Rotwein und Rohwurst.

Unter Fleisch und Fleischwaren meiden :

- Wurstwaren wie Bratwurst, Cervelat, Mettwurst, Aufschnitt;
- rohe, geräucherte und gepökelte Wurstwaren wie Salami, Bündnerfleisch, Rohschinken, Schinken, Räucherschinken, Landjäger etc.
- verdorbenes Fleisch

Unter Fisch meiden:

- Thunfisch, Makrele, Sardine, Sardelle, Krustentiere, Hering, insbesondere auch als Konserve und als marinierte, gesalzene oder getrocknete Fische
- Fischsaucen
- verdorbener Fisch
- **besser geeignet** sind Fische aus kalten Hochseegewässern frisch oder tiefgekühlt

Unter Käse meiden:

- alle Hart-, Weich- und Schmelzkäse
- **besser geeignet** ist Frischkäse wie Hüttenkäse, Quark und andere Milchprodukte wie Milch, Joghurt und Rahm

Unter Gemüse meiden:

- Sauerkraut, milchsauer eingelegtes Gemüse, Spinat, Tomaten, Aubergine, Avokado, Pilze
- **besser geeignet** alle anderen frischen und tiefgekühlten Gemüse

Außerdem meiden:

- Rotwein, Weisswein, Bier, Hefeextrakte, Sojasauce.

Folgende Nahrungsmittel enthalten **biogene Amine**: Schokolade, Banane, Ananas, Avokado, Tomate, Aubergine, Walnuss, Fisch und Schalentiere.

Und zu den **Histamin-Liberatoren** zählen: Schokolade, Kakao, Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Schalen- und Krustentiere, Nüsse (vor allem ranzige).