

PRIVATPRAXIS DR. MED. SIEGFRIED DÖRFLER

Entenweg 13, 83512 Wasserburg/Inn

Tel. 08071 / 1098016, Fax. 4677, Internet: www.dr-doerfler.de E-mail info@dr-doerfler.de

Histaminintoleranz - viele Beschwerden, ein gemeinsamer Störfaktor

Ähnlich wie der nitrosative Stress (siehe Infoblatt) ist auch eine **Überempfindlichkeit oder Überlastung mit dem Stoff Histamin** Ursache für vielfältige Störungen und Beschwerden. Auf den ersten Blick scheinen diese nichts miteinander zu tun zu haben. Der Erfahrene kann jedoch aus dem „Muster“ von Beschwerden oft schon die Verdachtsdiagnose einer Histaminintoleranz stellen.

Das Krankheitsbild Histaminintoleranz ist erst seit 2-3 Jahren in seiner Bedeutung bekannt. Leider ist es bei den meisten Ärzten noch nicht angekommen. Dies führt natürlich dazu dass die Vielfältigkeit der Beschwerden – wie auch beim nitrosativen Stress – zu der Fehleinschätzung führen, alle geklagten Symptome seien nur psychisch. Wie verheerend dann eine nicht erfolgte Diagnostik und ev. eine falsche Behandlung mit Psychopharmaka sein kann, davon können viele Patienten ein Lied singen.

Die **Häufigkeit der Histaminintoleranz** wird in der Bevölkerung immerhin mit etwa 3-5 (bis 8) % angenommen. Eine Statistik von etwa 250 meiner Patienten mit chronischen Beschwerden ergab eine Häufigkeit von knapp 20 %.

Histamin ist ein Abbaustoff aus Eiweiß in der Nahrung. Verschiedene Körperzellen speichern es und geben es frei, wenn sie dazu gereizt werden. Anlässe, gespeichertes Histamin freizusetzen sind u.a.:

- *allergische Reaktionen, d.h. der Kontakt einer Schleimhaut mit einem unverträglichen Stoff, beispielsweise Pollen oder Tierhaare auf der Nasenschleimhaut oder*
- *Reaktion des Abwehrsystems auf unverträgliche Nahrungsmittel (häufig Grundnahrungsmittel)*
- *Anstrengung, Kälte, Hitze: das kann sich dann in Form einer Nesselsucht zeigen*
- *Einnahme verschiedener Medikamente (z. B. verschiedene Schmerzmittel und Rheumamedikamente, Herz- und Asthmamittel, Schleimlöser)*

Eine übermäßige Aufnahme von Histamin in den Körper wird normalerweise durch den Abbau des Nahrungshistamins in der Darmschleimhaut verhindert. Dieser Abbau geschieht durch ein Werkzeug (Enzym) mit dem Namen Diaminoxidase (DAO). Die Bildung dieses Enzyms unter anderem in der Darmschleimhaut kann von verschiedenen Faktoren behindert werden:

- *Schädigung der Darmschleimhaut aufgrund verschiedenster Probleme (siehe unten bei Diagnostik)*
- *Einnahme verschiedener Medikamente (z. B. Schleimlöser, Schmerzmittel, Herzmedikamente)*
- *Es scheint auch eine vererbte Form der Histaminabbauschwäche zu existieren.*

Dazu kommt das Histamin, das die Körperzellen selbst bilden und zwar dann, wenn sich das Immunabwehrsystem mit Stoffen herumschlagen muss, die es nicht verträgt.

Mögliche Beschwerden durch eine Histaminintoleranz:

- *Kopfschmerzen, Migräne*
- *verstopfte oder laufende Nase, Asthma*
- *Herzrhythmusstörungen, erniedrigter Blutdruck, Schwindel, Schwellungen der Finger und Augenlider*
- *Magen-Darm-Beschwerden, Durchfälle*
- *Hautjucken, Hautausschläge jeder Art, Nesselsucht*
- *schmerzhafte Periodenblutung (Dysmenorrhoe)*
- *auch Störungen des psychischen Gleichgewichts, des Stoffwechsel sind die Regel, da Histamin nicht nur ein „Allergie-Überträgerstoff“ ist sondern auch ein Botenstoff mit verschiedenen Funktionen im Gehirn*
- *Überaktivität, Unruhe, Konzentrationsstörungen*
- *Verstärkung des nitrosativen Stresses (siehe Info)*

Untersuchungsmöglichkeiten

Das Enzym Diaminoxidase wird im Blut bestimmt. Der gefundene Wert ist jedoch noch mit einem weiteren Faktor in Bezug zu setzen: wie empfindlich ist der betroffene Mensch auf diesen Stoff Histamin. Darüber gibt die energetische Testung sehr gut Auskunft. Darüber hinaus muss dringend nach **Ursachen** gesucht werden, die zum Nachlassen der DAO-Bildung im Darm führen. Dazu müssen **Nahrungsunverträglichkeiten, Zuckeraufnahmestörungen** wie die Lactose- oder Fructoseintoleranz sowie das Problem **nitrosativer Stress** ausgeschlossen oder bestätigt werden.

Behandlung:

- *Meidung von histaminhaltigen Nahrungsmitteln und solchen, die schon gespeichertes Histamin freisetzen.*
- *Meidung von unverträglichen Nahrungsmitteln*
- *Einnahme von histaminblockierenden Medikamenten (so genannte Antihistaminika oder Antiallergika)*
- *Behandlung zugrunde liegender Störungen im Darm*

Bitte wenden →

Histaminintoleranz

Zu meidende Nahrungsmittel:

Generell gilt: je länger ein Lebensmittel gekocht, gegart oder warm gehalten, ev. auch aufgewärmt wird, desto höher steigt der Histamingehalt an! Das gleiche gilt für die industrielle Bearbeitung, die Reifung und die Lagerung etc.

„Wenn die Kuh Milch gibt, ist wenig Histamin drin. Erst im Lauf der Bearbeitung, Reifung und Lagerung entsteht im Käse viel bis massenhaft Histamin“

- **Lang gereifter Käse:** Camembert, Emmentaler, Gouda, Schimmelkäse, Parmesan, etc.
- **Geräuchertes, getrocknetes, mariniertes Fleisch:** Salami, Selchfleisch und andere Wurstwaren, Fleischkonserven
- **Geräucherter, getrockneter, marinierter Fisch:** Hering, Makrele, Sardellen, Thunfisch, Fischkonserven, Meeresfrüchte
- **Früchte:** Ananas, Erdbeere, Kiwi, Orange und andere Zitrusfrüchte sind Histaminfreisetzer, **überreife** Bananen enthalten einen histaminähnlichen Stoff
- **Gemüse:** Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Tomatenketchup setzen Histamin im Körper frei
- **Alkohol:** ist grundsätzlich ein Problem. Er kann Histamin freisetzen und blockiert den Histaminabbau durch die DAO im Darm (egal was Sie trinken). Verschiedene Alkoholika enthalten sehr viel Histamin: Wein (Rotwein mehr als Weißwein, Sekt, Bier (Weißbier mehr als andere), Liköre
- Nüsse (v.a. Walnüsse), Schokolade, Kakao, Nougat
- **Essig:** setzt Histamin frei
- **Getränke:** Brennnesseltee, Schwarztee
- **Backhefe:** bitte kein Hefengebäck!
- **Achtung:** Zigarettenrauchen setzt massiv Histamin frei

Problematische Medikamente:

- **Magen-Darm-Mittel:** Metoclopramid (z.B. Paspertin, MCP)
- **Schleimlöser und Atemwegsmittel:** Acetylcystein (ACC), Ambroxol, Euphyllin
- **Psychopharmaka wie** Diazepam, Amitriptylin, Haloperidol
- **Schmerzmittel:** Acetylsalicylsäuren (ASS, Aspirin), Metamizol (Novalgin, Buscopan comp), Rantudil, Diclofenac, Naproxen, Indometcin, Ketoprofen, Ibuprofen,
- **Herzmittel:** Verapamil, Propafenon
- **Kontrastmittel**

Geeignete Nahrungsmittel:

- **Gemüse:** Kartoffeln, Blattsalat, Blumenkohl, Brokkoli, Chicoree, Feldsalat, Gurken, Knoblauch, Kürbis, Mangold, Paprika, Pilze, Radieschen, Rhabarber, Spargel, Zucchini, Zwiebel
- **Obst:** Äpfel, Nektarinen Pfirsich, Pflaumen, Kirschen, Melonen, unreife Bananen, Stachelbeeren, Blaubeeren, Zitronen
- **Getränke:** Wasser, Kaffee, Tee
- **Geschmacksträger:** Kräuter, Gewürze, Pflanzenöl
- **Beilagen:** Reis und Nudeln, Kartoffeln
- **Getreideprodukte, Eier, Frischwurst, frisches Fleisch und Geflügel, frischer Fisch**
- **Milchprodukte:** Milch, Buttermilch, Joghurt, Quark, Sahne, Frischkäse, Butter, sehr junge Käsesorten

Die Histaminintoleranz stellt Sie zwar anfangs vor gewisse Probleme beim Umstellen der Nahrung. Sie ist **in den meisten Fällen kein lebenslanges Problem** – vorausgesetzt, erschwerende Faktoren wie Störungen des Darm werden konsequent erkannt und behandelt.

Bei medizinischen Untersuchungen mit **Kontrastmitteln**, bei **Operationen** und bei **Zahnarztbehandlungen** sollten Sie die Untersucher und Behandler von Ihrer Histaminintoleranz unterrichten. In diesen Situationen ist es ratsam, vorher einen Histaminblocker hochdosiert einzunehmen!

Ein weiteres Problem ist, dass die Histaminintoleranz einerseits zu einer Störung des psychischen Gleichgewichts führen kann, z.B. es wird einem alles zu viel, man kann seine gewohnten Arbeitsbelastungen nicht mehr so „wegstecken“. Andererseits führen psychischer Stress und andere Belastungen in der Regel zu einer deutlichen Verstärkung der Histaminintoleranz und ihrer Erscheinungen.

Welche Mechanismen dabei im Spiel sind, ist wenig erforscht. Zu bedenken ist jedoch, dass Histamin ja auch so etwas wie ein Psychohormon ist. Ein zusätzlicher Faktor ist sicher auch das gegenseitige „Hochschaukeln“ von Histamin und nitrosativem Stress.

Literatur-Empfehlung:

Schleip: Histamin-Intoleranz, TRIAS-Verlag
sowie vom gleichen Autor die entsprechenden Einkaufsführer