



MVZ
Hausarzt Zentrum
Hilgen

Fr.-W.-Raiffeisenplatz 4, 51399 Burscheid
Tel. 0 21 74 - 6 30 58, Fax 0 21 74 - 27 79
info@hausarztzentrum-hilgen.de
www.hausarztzentrum-hilgen.de

Helmut Müller - Facharzt für Allgemeinmedizin; ärztlicher Leiter
Dr. Inge Hiller - Fachärztin für Allgemeinmedizin
- Palliativmedizin, Betriebsmedizin
Barbara Reininger - Fachärztin für Allgemeinmedizin
Luba Monkango - Fachärztin für Allgemeinmedizin
- Palliativmedizin
Rita Ackva - Fachärztin für Allgemeinmedizin - Akupunktur
- Akupunkturtaoping
Dr. Peter Schenk - Facharzt für Allgemeinmedizin - Anästhesiologie

Histaminunverträglichkeit

Bei einer **Histaminintoleranz** reagiert der Körper auf eine erhöhte Menge an Histamin mit Unverträglichkeitsreaktionen.

Histamin ist ein Gewebshormon und Botenstoff, der natürlicherweise im Körper vorkommt. Histamin übt als **biologischer Botenstoff** verschiedene Funktionen im Körper aus. Es regt beispielsweise die Magensaftsekretion an, erweitert die Blutgefäße und senkt damit den Blutdruck. Als Nervenbotenstoff (Neurotransmitter) reguliert Histamin unter anderem den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Appetitkontrolle, die Lernfähigkeit, das Gedächtnis und die Emotionen.

Vor allem aber fungiert Histamin im Körper als **Vermittler (Mediator) von Entzündungsprozessen** bei allergischen Reaktionen: Es löst die typischen Allergiesymptome wie Hautrötung, Quaddelbildung, Juckreiz, laufende Nase, Unwohlsein, Erbrechen, Durchfall, Asthmaanfälle und Kopfschmerzen aus.

Diese Symptome können auch bei einer Histaminintoleranz vorkommen.

Trotzdem handelt es sich hier **nicht um eine Allergie**, das heißt: die Symptome werden nicht durch eine Überreaktion des Immunsystems auf Histamin in Gang gesetzt.

Stattdessen vermuten Experten, dass eine erworbene oder (seltener) angeborene **Störung im Histaminabbau** die Histaminintoleranz auslöst. Im Körper der Betroffenen fällt dann durch die körpereigene Produktion und/oder histaminreiche Nahrung mehr Histamin an als abgebaut werden kann. Sobald ein gewisser Grenzwert überschritten wird, kommt es zu Beschwerden. Wie hoch dieser Histamin-Grenzwert liegt, ist individuell verschieden.

Durch bestimmte Reize kann Histamin freigesetzt werden, beispielsweise durch körpereigene Enzyme, verschiedene Medikamente und Nahrungsmittel. Auch chemische Reize im Rahmen von Entzündungen sowie physikalische Reize wie Verletzungen oder Sauerstoffmangel können eine Histamin-Ausschüttung anregen.

Experten vermuten, dass etwa ein Prozent der deutschen Bevölkerung an einer Histaminintoleranz leidet. 80 Prozent der Betroffenen sind Frauen. Das mittlere Lebensalter gilt dabei als häufigster Krankheitsbeginn bei einer Histaminintoleranz.

Therapie

Die Histaminintoleranz-Therapie besteht hauptsächlich darin, auslösende Faktoren zu vermeiden. Das gelingt vor allem mit einer angepassten Ernährung.

Histamin und seine Vorläuferprodukte sind in nahezu allen Lebensmitteln und in einigen Getränken enthalten (siehe weiter unten). Der Histamingehalt variiert allerdings deutlich und kann durch Verarbeitungsprozesse wie Reifung oder Gärung beeinflusst werden. Der Verzehr von histaminreichen Nahrungsmitteln erhöht die Konzentration von Histamin im Körper. Wenn der Histaminabbau dann nicht entsprechend gesteigert werden kann, gerät der Histaminumsatz aus dem Gleichgewicht - Beschwerden können auftreten.

Das Auftreten von Beschwerden hängt von der Gesamtmenge an Histamin im Körper ab - also von dem mit der Ernährung zugeführten Histamin plus dem im Körper produzierten Histamin. Dabei ist die **individuelle Histaminverträglichkeit nicht jeden Tag gleich**. Sie wird nämlich von verschiedenen Faktoren beeinflusst wie dem Abstand zwischen einzelnen Mahlzeiten, Alkoholkonsum, Medikamenteneinnahme, Darmerkrankungen oder Hormonstatus (Menstruation). Das bedeutet: Trotz gleichbleibend histaminarmer Ernährung kann es sein, dass ein Patient an einem Tag beschwerdefrei ist und am nächsten mit Symptomen wie Quaddelbildung, Juckreiz und Kopfschmerzen zu kämpfen hat.

Die Histaminintoleranz ist ein sehr umstrittenes Krankheitsbild: Zum einen, weil die Symptome von Patient zu Patient erheblich variieren können. Zum anderen, weil die verschiedenen Symptome auch bei vielen anderen Erkrankungen auftreten können. Auch die Diagnostik ergibt oft keine eindeutigen Beweise für eine Histaminose. Einige Ärzte lehnen deswegen das Krankheitsbild der Histaminintoleranz ab. Andere dagegen sind davon überzeugt, dass es existiert.

Histaminintoleranz: Test mittels Ernährungsumstellung

Mit Hilfe eines Nahrungsmitteltests kann man eine mögliche Histaminintoleranz feststellen. Gleichzeitig lässt sich damit die individuell verträgliche Histamindosis für jeden Patienten abschätzen.

Dieser Histaminintoleranz-Test mittels Ernährungsumstellung besteht aus drei Phasen: die Karenzphase, die Testphase und die Dauerernährung. In allen Phasen werden neben der Ernährung auch individuelle Einflussfaktoren auf den Histaminspiegel wie Stress, Einnahme bestimmter Medikamente und Hormonstatus (Menstruation) berücksichtigt.

Karenzphase: In dieser ersten Phase der Ernährungsumstellung sollen die aufgetretenen Beschwerden weitestgehend reduziert werden. Dazu sollte der Patient über 10 bis 14 Tage **möglichst kein Histamin** mit der Nahrung aufnehmen. Eine komplett histaminfreie Ernährung ist kaum möglich, weil Histamin in sehr vielen Lebensmitteln enthalten ist. Eine spezielle Lebensmittelliste hilft dem Patienten aber, seinen Speiseplan so zu gestalten, dass er möglichst wenig Histamin zu sich nimmt.

Darüber hinaus soll die Ernährung auch **möglichst wenig andere biogene Amine** beinhalten. Diese werden nämlich ebenfalls vom Histamin-abbauenden Enzym Diaminoxidase (DAO) zerlegt. In größeren Mengen können sie das Enzym deshalb so „beschäftigen“, dass selbst geringe Mengen an Histamin nicht mehr abgebaut werden können. Außerdem können einige biogene Amine eine Histamin-ähnliche Wirkung haben (Erweiterung der Blutgefäße) - ein weiterer Grund ihren Anteil in der Ernährung beim Provokationstest niedrig zu halten.

Testphase: Diese zweite Testphase dauert bis zu sechs Wochen. In dieser Zeit werden gezielt "verdächtige" Lebensmittel langsam wieder in den Speiseplan eingebaut. Beginnend mit einer kleinen Histaminmenge wird der Histamingehalt der Nahrung nach und nach gesteigert. Parallel dazu notiert sich der Patient in einem Ernährungstagebuch, welche Nahrungsmittel er an den einzelnen Tagen zu sich genommen hat und ob Beschwerden aufgetreten sind. So lässt sich abschätzen, ab welcher individuellen Histaminschwelle Krankheitszeichen auftreten.

Dauerphase: Aus den Erkenntnissen der Testphase kann der Arzt individuelle Ernährungsempfehlungen für den Patienten ableiten. Diese eignen sich für eine dauerhafte Ernährungsweise. Der Arzt berücksichtigt bei seinen Empfehlungen neben der individuell verträglichen Histaminmenge nämlich auch den Energiebedarf des Patienten und Einflussfaktoren wie Hormonspiegel, Medikamenteneinnahme oder Stress.

Histamingehalt diverser Lebensmittel

Lebensmittel	Histamingehalt
Fisch	
Fisch fangfrisch	0
Makrelen geräuchert	+++
Matjes, Bismarckheringe	+
Sardellen in Öl (Anchovis), Sardellenbutter	+++
Tiefkühlfish paniert	+
Tiefkühlfish natur	+
Sardine (Konserven)	++
Sardellen (Konserven)	++
Thunfisch (Konserven)	++
Gemüse	
Avocado	++
Aubergine	++
Sauerkraut	+++
Spinat	++
Fleisch	
Rindfleisch	+
Käse	
Bergkäse	+++
Bierkäse	+++
Butterkäse	+
Brie, Camembert	+++
Cheddar	++
Edamer	+++
Fontina	+++
Geheimratskäse	+
Gouda	+++
Käse nach Holländer Art	++
Mondseer	++
Monte Nero	+
Parmesan	+++
Quargel (Harzer Käse)	++
Raclette	+++
Roquefort	+++
Schafskäse	+
Schlosskäse, Romadur	+++
Stangenkäse	+++
Stilton englisch	+++
Tilsiter	+++
Essig	
Apfelessig	+
Tafelessig	+++
Rotweinessig (Aceto Balsamico)	+++
Alkohol	
Bier (untergärig, z.B. Pils)	+
Bier (alkoholfrei)	+
Bier (obergärig, z.B. Weizenbier)	+++
Champagner	+++
Sekt	+++
Rotwein	+++
Weißwein	++
Dessertwein	+++

Histaminliberatoren: Wenig Histamin, dennoch ungenießbar

Histaminliberatoren sind Lebensmittel, die selbst nur wenig Histamin enthalten, jedoch entweder die Histaminausschüttung im Darm begünstigen oder das histaminabbauende DAO-Enzym blockieren können. Zu den Histaminliberatoren gehören unter anderem Schokolade und Kakao, bestimmte Obstsorten wie Erdbeeren und Zitrusfrüchte, Champignons, Tomaten und Nüsse. Alkohol und bestimmte Bestandteile von Medikamenten (zum Beispiel Schlafmittel oder Hustenlöser) können außerdem die Wirkung des körpereigenen DAO-Enzyms stark herabsetzen.

Folgende Histaminliberatoren sollten Betroffene nur in Maßen genießen:

- Erdbeeren
- Zitrusfrüchte
- Tomaten
- Ananas
- Kiwi
- Champignons
- Meeresfrüchte
- Schokolade
- Orangen
- Birnen
- Bananen
- Himbeeren
- Hülsenfrüchte
- Weizenkeime
- Cashewnüsse
- Walnüsse
- Zusatzstoffe in Lebensmittel (Glutamat, Benzoate, Farbstoffe, Sulfite, Nitrite)

Im Folgenden sind die **häufigsten Medikamente** aufgelistet, die zu einer vermehrten Freisetzung oder einem verminderten Abbau von Histamin führen können. Werden die auslösenden Medikamente wieder abgesetzt, kann man in vielen Fällen gewissermaßen die Histaminintoleranz „heilen“.

- alle Röntgenkontrastmittel
- bestimmte muskelentspannende Mittel (Muskelrelaxantien wie Suxamethonium)
- bestimmte Schmerzmittel (Acetylsalicylsäure (ASS, Aspirin), Diclofenac (Diclac, Voltaren usw.) , Metamizol (Novalgine, Novaminsulfon), Morphin etc)
- Prilocain (lokales Betäubungsmittel)
- bestimmte Mittel gegen Bluthochdruck und Herzerkrankungen (Verapamil, Dihydralazin, Alprenolol, etc.)
- Furosemid (harntreibendes Mittel = Diuretikum)
- bestimmte Antibiotika (Neomycin, Vancomycin etc.)
- Mittel gegen Übelkeit und Verdauungsbeschwerden (Metoclopramid, MCP, Gastronerton)
- bestimmte Schleimlöser (Acetylcystein, ACC, Ambroxol)
- bestimmte Mittel gegen Asthma (Aminophyllin, Theophyllin)
- Amitriptylin (Antidepressivum)
- Krebs- und Rheumamittel (Cyclophosphamid)
- Mittel gegen Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden (Cimetidin)

Die richtige Ernährung bei Histaminintoleranz ist der wichtigste Baustein der Behandlung. Wer auf histaminreiche Lebensmittel (weitgehend) verzichtet, kann seine Beschwerden meist deutlich verbessern. Ergänzend können im Bedarfsfall Medikamente wie Antihistaminika die Beschwerden lindern. Tragen bestimmte Medikamente zu den Histaminintoleranz-Beschwerden bei, kann der Arzt den Patienten in vielen Fällen auf ein besser verträgliches Präparat umstellen.

Viele Patienten mit Histaminintoleranz leiden gleichzeitig an Nahrungsmittel-unverträglichkeiten wie Fruktose-, Laktose- oder Sorbit-Intoleranz. Wenn man zu viele Lebensmittel (histaminhaltige Speisen, Obst, Milchprodukte etc.) vom Speiseplan streicht, kann es unter Umständen zu einer Mangelversorgung kommen. Die Ernährung bei **Histaminintoleranz** plus Nahrungsmittelunverträglichkeiten muss daher besonders sorgfältig geplant werden. Ein Ernährungsberater kann Patienten hier wertvolle Unterstützung geben.