

Histaminintoleranz

Unter Histaminintoleranz versteht man die Unverträglichkeit von mit der Nahrung aufgenommenen Histamin. Ursache dafür ist ein Mangel des histaminabbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO) oder ein Missverhältnis zwischen Histamin und der DAO.

Histamin gehört zu den biogenen Aminen, und wird im Zuge des Eiweißstoffwechsel aus Aminosäuren (Eiweißbestandteilen) gebildet. Es entsteht beim bakteriellen Abbau der Aminosäure Histidin. Die Lebensmittel erhalten durch Einwirkung von Mikroorganismen (z.B. Haltbermachung, Reifung und Gärung) vermehrt Histamin. Auch mit zunehmender Reifung und Lagerdauer von Nahrungsmitteln steigt der Histamingehalt. In Kombination mit Alkohol können diese Beschwerden begünstigt werden.

Histamin ist hitzestabil und kann weder durch Erhitzen noch tiefkühlen zerstört werden.

Es wird auch im Körper Histamin gebildet. Wenn es eben zu diesem Missverhältnis zwischen körpereigenen und zugeführten Histamin und der DAO kommt, dann können Beschwerden auftreten.

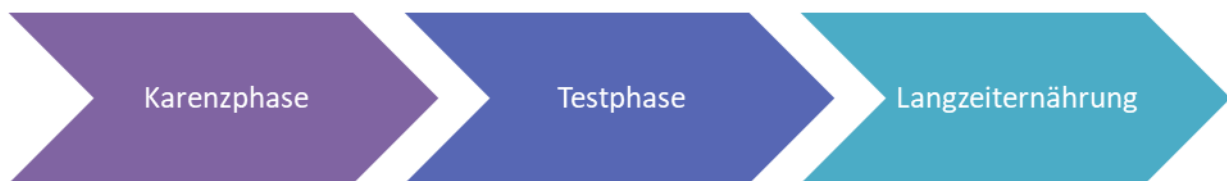
Die **Symptomatik** ist oft unspezifisch und kann mehrere Organsysteme betreffen. Klassische Symptome sind:

- Kopfschmerzen und/oder Migräne, verstopfte Nase, Niesen
- Schwindelgefühl, niedriger Blutdruck
- Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen...)
- Juckreiz und Rötungen am Körper
- Herzrhythmusstörungen und Asthma

→Die Histamintoleranz ist bei jedem Menschen individuell verschieden!

Bislang gibt es keine aussagekräftigen Laborparameter zur **Diagnostik** von Histaminintoleranz. Die Bestimmung von Histamin und DAO im Blut kann unter fachlicher Expertise aussagekräftig sein. Der erste Schritt für die Diagnose ist eine ausführliche Anamnese und die Führung eines Ess-Beschwerde-Protokoll, anhand dessen ihre Diätologin/ihr Diätologe erkennt ob eine Histaminintoleranz in Frage kommt.

Besteht ein Verdacht einer Histaminintoleranz folgt eine stufenweise Kostumstellung.



Karenzphase

Ziel: weitgehende Symptomfreiheit

Empfehlung: Histaminfreie Basiskost, Einschränkung von Histaminliberatoren

Dauer: 2 Wochen

Testphase

Ziel: Ermittlung der individuellen Toleranzschwelle

Empfehlung: gezielte Wiedereinführung histaminreicher Nahrungsmittel, individuelle Toleranz berücksichtigen







Dauer: ca 6-8 Wochen

Langzeiternährung

Ziel: bedarfsdeckende Nährstoffzufuhr, gute Lebensqualität

Empfehlung: Individuelle Ernährungsempfehlungen, sowie Berücksichtigung weiterer Einflussfaktoren

Besonders Histaminreiche Lebensmittel

-  alkoholische Getränke: Rotwein
-  Fisch: z.B. Thunfisch, Markele, Sardellen
-  Käse: z.B. Emmentaler, Camembert, Roquefort
-  Hartwurst: z.B. Salami, Rohschinken
-  Gemüse: z.B. Sauerkraut
-  Tomaten/ -Produkte, Spinat

Quellen:

Histaminintoleranz – Histamin und Seekrankheit, Jarisch; Spiesz Karin- JEM Dez 2011; Leitlinien Histaminunverträglichkeit, Allergo J 2012

Brunnmayr Martina, BSc MSc / Diätologin / Reithofferstr. 4c, 4451 Garsten/ Mobil: 0650/4157186/
Mail: office@essen-leib-seele.at/ Url: www.essen-leib-seele.at / Beratungspraxis: 4432 Ernsthofen

Dieses Informationsblatt ersetzt eine individuelle Beratung nicht!