

Was bedeutet Histaminintoleranz?

Eine Histaminintoleranz ist eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit. Histamin kommt sowohl im menschlichen Körper als auch in vielen Lebensmitteln vor. Bei Betroffenen wird Histamin im Dünndarm nicht ausreichend abgebaut, und bei einer Aufnahme mit der Nahrung besteht die Gefahr einer Histaminüberlastung. Man bezeichnet diese Form der Intoleranz als Pseudoallergie, weil sie allergieähnliche Symptome hervorruft, jedoch keine echte Allergie ist. Während im Falle einer Lebensmittelallergie der Kontakt mit einem Allergen eine ungewollte Immunreaktion auslöst, findet diese bei der Histaminintoleranz nicht statt.

Ein Beispiel: Bei einer Lebensmittelallergie gegenüber Fischeiweiß setzt das Immunsystem des Allergikers bereits beim Verzehr geringster Mengen an Fisch Histamin aus den im Körper befindlichen Mastzellen frei und sorgt so für die allergische Reaktion. Liegt stattdessen eine Pseudoallergie vor, so wird beim Verzehr von nicht fangfrischem Fisch zwar zunächst kein Histamin ausgeschüttet. Gerade Fisch kann jedoch – je nach Art und Dauer der Lagerung – große Mengen

an Histamin enthalten, welche bei einer Histaminintoleranz nicht umgehend im Dünndarm abgebaut werden. Dadurch kommt es zu einer Überlastung des Körpers mit diesem biogenen Amin, die ähnliche oder identische Symptome hervorrufen kann wie eine Fischeiweißallergie.

Je nach Schwere der Histaminintoleranz fallen die Beeinträchtigungen dann leicht bis stark aus. Wie viel Histamin der Einzelne beschwerdefrei verdauen kann, hängt von seiner »individuellen Toleranzgrenze« ab.

Kaum bekannt und doch präsent

Auch wenn Sie womöglich erst nach langer Recherche oder unzähligen Arztbesuchen zur Diagnose »Histaminintoleranz« gekommen sind, so stellt Ihr Krankheitsbild bei Weitem keinen Einzelfall dar: Mit einer Häufigkeit von 2–5 % in der erwachsenen Bevölkerung ist dieser Enzymdefekt alles andere als eine seltene Ausnahmeerscheinung. Das Problem besteht eher darin, dass bislang nur ein kleiner Teil der Betroffenen den wahren Grund für seine Beschwerden kennt. Zwar setzt sich langsam auch bei Allgemeinmedizinern, Allergologen und Gastroenterologen die Erkenntnis durch, dass Histamin für mysteriös anmutende Krankheitsverläufe verantwortlich ist. Doch bis auch der letzte Heilberufler über Ursachen und Auswirkungen der Histaminintoleranz informiert ist, dürfte noch einige Zeit vergehen.

Die Diaminoxidase

Damit der menschliche Organismus nicht mit einem Übermaß an Histamin konfrontiert wird, existieren verschiedene enzymatische Abbaumechanismen, von denen der für die Histaminintoleranz bedeutendste die Diaminoxidase ist. So bezeichnet man das Enzym, welches bereits im Dünndarm das mit der Nahrung zugeführte Histamin abbaut. Liegt im Dünndarm ein Mangel an Diaminoxidase vor, so spricht man von einer Histaminintoleranz. Betroffene verfügen also nicht über genügend Enzyme, um das durch gewöhnliche Lebensmittel aufgenommene Histamin abzubauen. Es kommt so insbesondere im Magen-Darm-Trakt, aber auch in weiteren Organen zu einer Histaminüberlastung. Je größer der Mangel an Diaminoxidase (kurz: DAO) ist, umso niedriger ist die bereits angesprochene »individuelle Toleranzgrenze«. Besonders histaminreiche Speisen können also zu ausgeprägten Symptomen führen und sollten von Betroffenen konsequent gemieden werden.

Überlastung mit Histamin

Was sind andere biogene Amine?

Zusätzlich dazu existieren noch weitere Mechanismen, die zu einer Überlastung des Organismus mit Histamin führen können. So gibt es beispielsweise eine Reihe von Lebensmitteln, die zwar kein Histamin enthalten, dafür aber andere Stoffe aus der Gruppe der biogenen Amine. Sauerkraut ist beispielsweise

Schleip, Richtig einkaufen Histaminintoleranz

(ISBN 9783432119953) © TRIAS Verlag

reich an Cadaverin und Putrescin, Tyramin findet sich in Hefe und Himbeeren, Serotonin in Tomaten und Bananen. In Getreidekeimlingen befinden sich neben dem schon genannten Putrescin auch die Amine Spermidin und Spermin. Beim Verzehr solcher Lebensmittel wird die Diaminoxidase für den Abbau jener Amine »verbraucht« und steht dann nicht mehr für das normale Histaminaufkommen zur Verfügung. Speisen mit hohem Anteil an biogenen Aminen sollten daher nach Möglichkeit ebenfalls gemieden werden.

Was sind Histaminliberatoren?

Auch gibt es Lebensmittel, die imstande sind, das in den Mastzellen des Körpers gebundene Histamin freizusetzen. Man bezeichnet sie daher als Histaminliberatoren (lateinisch: liberare = befreien). Erdbeeren, Tomaten, Zitrusfrüchte, Schalentiere und Hülsenfrüchte zählen zu den typischen Vertretern dieser Speisen. Ähnlich wie bei einer allergischen Reaktion kommt es beim Kontakt mit einem histaminliberierenden Lebensmittel zur spontanen Freisetzung von Histamin, die sich im Verdauungskanal, aber auch auf der Haut, in den Atemwegen und an vielen weiteren Organsystemen äußern kann. Histamin freisetzende Lebensmittel sollten daher von Betroffenen nicht oder nur in geringstem Maße konsumiert werden.

Medikamente und Alkohol

Hohe Histaminkonzentrationen können auch entstehen, wenn der Abbaumechanismus durch bestimmte

Schleip, Richtig einkaufen Histaminintoleranz

(ISBN 9783432119953) © TRIAS Verlag

Wissen

Angeborene Histaminintoleranz

Der Enzymdefekt kann auch angeboren sein. Diese extrem seltene Form der Histaminintoleranz verursacht eine schwerwiegende Symptomatik und wird daher in der Regel bereits sehr früh diagnostiziert. In der Mehrzahl der Fälle handelt es sich bei der Histaminintoleranz aber um eine langsam zunehmende Unverträglichkeit von gewissen Speisen. Man spricht dann von einer »erworbenen Form«.

Stoffe blockiert wird. So existiert eine Reihe von Medikamentenwirkstoffen, welche die Diaminoxidase vorübergehend hemmen und so quasi eine Histaminintoleranz herbeiführen. Auch Alkohol steht im Ruf, diesen Effekt zu bewirken. Es kann also durchaus passieren, dass Sie durch die Einnahme eines ärztlich verordneten Arzneimittels eine Verstärkung Ihrer Beschwerden erfahren oder unter histaminbedingten Störungen leiden, obwohl Sie nur geringfügig belastete Lebensmittel verzehrt haben. Besonders bei regelmäßig verwendeten Arzneimitteln empfiehlt sich daher eine Abklärung der Wirkung auf die DAO. Eine Aufklärung über die speziellen Nebenwirkungen eines Medikamentes vonseiten des Arztes oder Apothekers sollten Sie hierbei lieber nicht erwarten. Sehr

Schleip, Richtig einkaufen Histaminintoleranz

(ISBN 9783432119953) © TRIAS Verlag

hilfsbereit und auch kompetent hingegen sind die Servicestellen für Patientenfragen der Arzneimittelhersteller. Die Kontaktadressen finden sich meist im Beipackzettel oder im Onlineauftritt des Anbieters.

Magen-Darm-Beschwerden

Die Diaminoxidase ist in der oberen Schicht der Dünndarmschleimhaut lokalisiert. Aus diesem Grund ist sie sehr empfindlich und kann in ihrer Aktivität durch verschiedene Faktoren beeinträchtigt werden. Insbesondere bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, aber auch bei vorübergehenden Magen-Darm-Infekten ist die Diaminoxidase Vorgängen unterworfen, welche die Verträglichkeit histaminreicher Speisen beeinträchtigen. Liegen akute Darmbeschwerden vor, so sollte man daher besonders gut verträgliche Lebensmittel auswählen.

Typische Beschwerden

Dass eine Histaminintoleranz bei zahlreichen Betroffenen erst nach Jahren – wenn überhaupt – richtig erkannt wird, hängt auch mit der Vielzahl unspezifischer Symptome zusammen, die keine einheitliche Zuordnung zu einem Krankheitsbild ermöglichen. Anders als bei Krankheiten, bei denen ein klar definiertes Beschwerdebild eine schnelle Diagnose ermöglicht, äußert sich die Histaminintoleranz in einer Reihe von gesundheitlichen Störungen, die von Kopf bis Fuß reichen können. Prinzipiell gilt dabei, dass je

Schleip, Richtig einkaufen Histaminintoleranz

(ISBN 9783432119953) © TRIAS Verlag

der Mensch ein individuelles Beschwerdebild hat und Symptome in bestimmten Organsystemen auftreten können, aber nicht müssen. Dabei handelt es sich in erster Linie um folgende Beschwerdebilder:

- Magen-Darm-Beschwerden
- Hautreaktionen
- Schwindelgefühl und Benommenheit
- niedriger Blutdruck und die Folgeerscheinungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- allergieähnliche Reaktionen der Atemwege
- Menstruationsbeschwerden

Lästige Bauchbeschwerden

Der Hauptauslöser histaminbedingter Symptome liegt in der Zufuhr dieses biogenen Amins durch die Nahrung. Aus diesem Grund sind Störungen im Zusammenhang mit der Funktion von Magen und Darm auch die Leitsymptome einer Histaminintoleranz. Wird Histamin nicht zügig durch die Diaminoxidase abgebaut, so wird der gesamte Verdauungskanal mit einem erhöhten Histaminanfall konfrontiert. Hierdurch kann es zu Schleimhautschwellungen und infolgedessen zu erheblichen Beeinträchtigungen einer gesunden Verdauung kommen. Durchfallartige Störungen und diffuse Leibscherzen sind hierfür typische Anzeichen. Ist die Schmerzempfindung des Darms erhöht, so wie dies bei Reizdarmpatienten meist der Fall ist, dann verspüren Betroffene nach dem Verzehr histaminreicher Speisen und Getränke neben dumpfen Bauchschmerzen auch ein allgemeines Krankheitsgefühl. Diese Befindlichkeitsstörungen

Schleip, Richtig einkaufen Histaminintoleranz

(ISBN 9783432119953) © TRIAS Verlag

können bis zur Ausscheidung des Verursachers durch den Stuhlgang, also ein bis fünf Tage lang andauern. Auch im Magen kann es bei entsprechend veranlagten Personen bereits zu Fehlfunktionen kommen. Histaminreiche Speisen können so bereits unmittelbar nach dem Verzehr Sodbrennen, Übelkeit und sogar Brechreiz auslösen. Nicht zuletzt können histaminreiche Lebensmittel auch krampfartige Bauchschmerzen, Durchfall und Koliken auslösen. Ursache dafür ist die kontrahierende Wirkung von Histamin auf die glatte Muskulatur, von der der gesamte Verdauungskanal umgeben ist. Die Symptome treten auf, wenn sich die an der Verdauungsarbeit beteiligten Muskeln krampfartig zusammenziehen.

Die Haut ist auch betroffen

Das größte Organ des Menschen ist die Haut. Sie ist durchzogen von einem Geflecht aus Blutgefäßen. Histamin verändert die Stabilität dieser Blutgefäße und ermöglicht so das Einströmen von Blutplasma bis in die kleinsten Verästelungen. Im Falle einer Histaminintoleranz macht sich dies besonders bemerkbar durch das Erröten der Wangen nach dem Genuss von Sekt oder Rotwein. Viele Betroffene klagen aber über schwerwiegendere Wirkungen, wie Juckreiz oder Nesselausschlag (Urtikaria). In der Haut, genauer gesagt in den dort befindlichen Mastzellen, ist auch der größte Vorrat körpereigenen Histamins gespeichert. Werden diese durch den Verzehr von histaminliberierenden Lebensmitteln zum Freisetzen des in der Zelle gebundenen Histamins angeregt, so

Schleip, Richtig einkaufen Histaminintoleranz

(ISBN 9783432119953) © TRIAS Verlag

zeigt sich das sehr deutlich beispielsweise durch das Erröten von Gesicht und Dekolleté.

Niedriger Blutdruck

Die stärkere Durchblutung des Gewebes aufgrund einer Histamin-Überlastung hat außerdem zur Folge,

Wissen

Volkskrankheit Migräne

Das Zentralnervensystem wird bei einer Histaminintoleranz ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen: Im günstigsten Fall klagen Betroffene lediglich über leichte Kopfschmerzen und Schwindel. Noch belastender sind jedoch schwere Migräneattacken, die in deutlich mehr Fällen auf eine histaminbedingte Ursache zurückzuführen sind als bisher angenommen. Den Zusammenhang zwischen Histaminaufkommen und stark pulsierenden und hämmernden Kopfschmerzen infolge einer Migräne konnte man in Studien leicht durch die Provokation von Migränepatienten mit Histamin nachweisen. Der Konsum histaminreicher Speisen kann Migräne auch bei ansonsten gesunden Menschen herbeiführen oder bei einer bestehenden Migräneerkrankung eine Migräneattacke auslösen und deren Schwere massiv erhöhen.

dass der Blutdruck sinkt. Übelkeit mit Brechreiz, Schwindelgefühl, Herzrasen und Panik sind typische Beschwerden bei niedrigem Blutdruck. Auch Herzrhythmusstörungen und »Herzstolpern« werden mit Histamin in Zusammenhang gebracht sowie die morgendliche Antriebsschwäche mit Benommenheit nach dem Aufstehen.

Husten, Schnupfen und Asthma

Die Auswirkung von Histamin auf Blutgefäße und auf die »glatte Muskulatur« sind auch im Bronchialsystem zu spüren. Die Palette möglicher Beschwerden reicht hierbei von leichtem Husten bis zu schweren asthmatischen Anfällen. Da Betroffene oft einen permanent erhöhten Histaminspiegel im Blut aufweisen, sind häufiges Räuspern oder eine rinnende Nase bis hin zu allergieähnlichem Schnupfen keine Seltenheit. Der Grund ist, dass sich die von Histamineinwirkung besonders betroffenen Schleimhäute und glatte Muskulaturen nicht nur im Magen-Darm-Trakt, sondern auch in Lunge und Nasenraum befinden.

Menstruationsbeschwerden

Die Enzymaktivität der Diaminoxidase ist zu Beginn der Regel gehemmt. Dadurch kommt es zu einer schlechteren Verträglichkeit histaminreicher Speisen. Verstärkte prämenstruelle Beschwerden können die Folgen sein. Betroffene Frauen sind gut beraten, während dieser Zeit besondere Sorgfalt bei der Speisenauswahl walten zu lassen. Ganz anders sieht es

Schleip, Richtig einkaufen Histaminintoleranz

(ISBN 9783432119953) © TRIAS Verlag