



Histamin-Intoleranz: Wie zeigt sie sich?

Bei der Histamin-Intoleranz kann ein Nahrungsbestandteil – das Histamin – Beschwerden auslösen, die keineswegs nur auf die Verdauungsorgane beschränkt sind.



Die unerkannte Erkrankung

Eigentlich sollte es heute doch möglich sein, den überwiegenden Teil gesundheitlicher Störungen problemlos zu beseitigen. Doch die Realität sieht anders aus.

Denn immer noch leiden Millionen von Menschen in den Industriestaaten unter Volkskrankheiten, gegen die kein Kraut gewachsen zu sein scheint: Verdauungsprobleme, Migräne, Asthma, niedrigem Blutdruck, Hautausschlag, Regelbeschwerden.

Gesundheitsstörungen, deren Ursache meist auch nach eingehenden Untersuchungen im Verborgenen bleibt, führen zu viel Leid und lassen die Betroffenen mit ihrem Schicksal hadern. Dabei ist die Vorgehensweise zur Ermittlung eines Krankheitsauslösers meist identisch: Ärzte versuchen unter Verwendung modernster Apparatemedizin eine organische Ursache eines Leidens zu finden oder mit hoher Wahrscheinlichkeit auszuschließen.

Findet sich, wie dies bei jeder zweiten Arztkonsultation der Fall ist, kein Hinweis auf einen körperlichen Defekt, so werden seelische Faktoren ins Spiel gebracht. Ein dritter und ebenso wichtiger Aspekt, die Ernährung des Menschen, wird jedoch in der Diagnostik, also der Erkennung chronischer oder wiederkehrender Symptome, gerne übersehen. Die Folge ist, dass eine weit verbreitete und folgenschwere Ursache der oben genannten Gesundheitsstörungen bis zum heutigen Tag nur wenig Beachtung findet: die Histamin-Intoleranz.

Was ist Histamin?

Histamin ist eine natürliche Substanz, die in pflanzlichem, tierischem und mensch-

lichem Gewebe vorkommt. Es gehört zu den sogenannten biogenen Aminen. Histamin (griech. *histos* = »Gewebe«), ist an verschiedenen wichtigen biologischen Prozessen beteiligt und spielt die unrühmliche Hauptrolle bei allergischen Reaktionen: Im menschlichen Körper ist es vor allem in den sogenannten Mastzellen gespeichert, wo es auf seine – meist unerwünschte – Freisetzung wartet. Histamin wird einerseits vom menschlichen Körper selbst gebildet und andererseits mit der Nahrung aufgenommen. Viele Nahrungsmittel enthalten Histamin, wobei die Konzentrationen meist vernachlässigbar gering sind; einige Lebensmittel enthalten allerdings sehr hohe Histaminkonzentrationen und können beim Verzehr Intoleranzreaktionen auslösen. Die Reaktionen unterscheiden sich in mancherlei Hinsicht. Welche Reaktionen es gibt und warum einige Menschen stärker betroffen sind als andere, werden wir später im Detail ergründen.

Ein Nahrungsbestandteil – vielfältige Wirkungen

Über die Auswirkungen einzelner Lebensmittel auf die Gesundheit wurde bereits viel spekuliert und in den Medien berichtet. Inzwischen gibt es nahezu keinen Nahrungsbestandteil mehr,

»Kann Histamin enthalten« – diesen oder einen ähnlichen Aufdruck sucht man im Moment vergeblich auf dem Etikett.

dem nicht die eine oder andere gesundheitsfördernde oder -schädigende Wirkung zugeschrieben wird.

Die Vorstellung, dass eine Histamin-Intoleranz und damit letztlich nur ein einziger Nahrungsbestandteil, nämlich das Histamin, Ursache vieler bislang ungeklärter Gesundheitsstörungen ist, erscheint in diesem Licht fragwürdig. Doch zahlreiche Untersuchungsergebnisse, neue medizinische Erkenntnisse und nicht zuletzt die vielen Erfahrungsberichte von Betroffenen, die durch histaminarme Ernährung ein neues Lebensgefühl erfahren, lassen nur einen Schluss zu: Aufgrund dessen ist sich die Wissenschaft seit wenigen Jahren sicher, dass



sich die Beschwerden in zahlreichen Fällen von ungeklärten Krankheitszuständen auf die Wirkung nur eines Stoffes zurückführen lassen. Ein Stoff, den man weder riechen noch schmecken kann und den wir doch täglich mit unserer Nahrung zu uns nehmen: Histamin.

Die Histamin-Intoleranz ist eine Pseudoallergie

Besonders Allergiker wissen, dass Histamin der wichtigste Überträgerstoff (Mediator) sämtlicher Allergien ist. Die Histamin-Intoleranz ist also eine Allergie?

Nein, das ist sie nicht! Die Histamin-Intoleranz – im Folgenden als HIT bezeichnet – ist eine sogenannte Pseudoallergie. Man nennt die HIT deshalb Pseudoallergie, weil einerseits der Überträgerstoff der Allergie – das Histamin – beteiligt ist, wodurch ähnliche Symptome wie bei einer Lebensmittelallergie entstehen, andererseits aber das Hauptmerkmal einer allergischen Erkrankung fehlt, nämlich die Bildung von Antikörpern. Bei der HIT ist das Immunsystem nicht beteiligt und es lässt sich keine Antikörperreaktion nachweisen, wie es bei einer allergischen Erkrankung der Fall ist. Da aber eine HIT und eine Lebensmittelallergie zu den gleichen körperlichen Beschwerden führen können, werden sie zunächst oft verwechselt. Doch eine HIT ist keine Allergie, sondern eine Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Auswirkungen einer Histamin-Intoleranz

Während Histamin in größeren Mengen bei jedem Menschen schwere, ja sogar lebensbedrohliche Krankheitszustände hervorrufen kann, reichen im Falle einer HIT bereits kleine bis geringste Mengen, um ein individuelles Beschwerdebild zu hervorzurufen. Dies kann sich in Verdauungsstörungen wie Durchfall, Bauchkrämpfen und Blähungen oder auch durch einen Migräneanfall äußern.

Bei rund 15% aller Asthmaerkrankungen wird eine HIT als eigentliche Ursache vermutet, genauso wie bei zahlreichen Fällen von niedrigem Blutdruck, Urtikaria (Nesselausschlag), Herzrhythmusstörungen, Regelbeschwerden und vielen anderen Gesundheitsstörungen. Da die seelische Verfassung von Betroffenen, wenn die Beschwerden über lange Zeit bestehen, meist schlecht ist, werden diese Menschen zusätzlich nicht selten »psychologisiert« und es wird vorschnell von psychosomatischem Leiden gesprochen.

Wie man sieht, können die Beschwerden höchst unterschiedlich ausgeprägt sein. Und dies ist auch ein weiterer Grund dafür, dass die HIT in der Diagnostik von Krankheiten bis zum heutigen Tag ein Schattendasein führt. Zwar ist in den letzten Jahren eine gewisse Sensibilisierung der Ärzteschaft für dieses Thema zu beobachten. Doch es dauert auch heute noch meist sehr lange, bis die

Diagnose HIT gestellt wird. Hinzu kommt eine wachsende Verbreitung histaminbedingter Gesundheitsstörungen in der Allgemeinbevölkerung, an der auch die Lebensmittelindustrie nicht ganz unschuldig ist.

Industrielle Lebensmittelbearbeitung

Durch die zunehmende Industrialisierung bei der Herstellung von Lebensmitteln sinken zwar die Kosten der Endprodukte und gleichzeitig nimmt die Bequemlichkeit bei der Zubereitung der Speisen zu. Doch der Preis für diese Annehmlichkeiten ist hoch: Bei industrieller Verarbeitung und langer Lagerung von Nahrungsmitteln, die von Mutter Natur für den direkten Verzehr vorgesehen waren, können sich bei bestimmten Nahrungsmittelgruppen hohe Histaminmengen entwickeln, die bei empfindlichen Menschen ernste Beschwerden auslösen.

Viele Gründe verhinderten bisher eine längst überfällige Sensibilisierung der Bevölkerung für dieses Thema: Die mangelnde Kooperationsbereitschaft einiger Hersteller bei der Deklaration von Inhaltsstoffen ist bekannt und führte bereits zu jahrelangen Machtkämpfen zwischen Industrie und Politik. Problematisch ist auch die Angabe eines Schwankungen unterliegenden Histamingehalts industriell abgepackter Nahrungsmittel. Heute weiß man, dass die industrielle Produktion hochwertiger

Nahrungsmittel mit extrem niedrigem Histaminlevel möglich ist. Voraussetzung sind penible Sorgfalt in allen Produktionsschritten, das Einhalten höchster Hygienestandards, ununterbrochene Kühlketten, kürzeste Bearbeitungszeiten und Transportwege sowie die Auswahl entsprechend geeigneter Rohstoffe. Setzte man diese Produktionsverfahren konsequent dort ein, wo sich die Möglichkeit bietet, so könnte auch hier ein besserer Verbraucherschutz erreicht werden.

HIT – ein klar definiertes Krankheitsbild

Inzwischen ist die Symptomatik der HIT klar beschrieben und sollte daher routinemäßig bei der Abklärung nicht organischer Beschwerden unterschiedlichster Art Berücksichtigung finden. Besonders unter Medizinern sollte sich die Existenz dieser Krankheit längst herumgesprochen haben. Schließlich wurde das Thema Histamin-Intoleranz nicht nur über Publikumszeitschriften, das Internet und das Fernsehen verbreitet, sondern auch in medizinischen Fachmedien umfangreich abgehandelt. Besonders Gastroenterologen, Fachärzte für Innere Medizin, Allergologen und Hausärzte müssten also mit der HIT vertraut sein. Doch die Praxis sieht anders aus, wie der folgende Fall verdeutlicht.

Leon

»Keiner der Ärzte diagnostizierte eine HIT«

»Ich glaube, ich war ungefähr 20, als es mit den Verdauungsstörungen anfang. Eines Tages, nachdem meine Beschwerden wieder einmal mehrere Tage andauerten, ging ich schließlich doch zu meinem Hausarzt, der mich gründlich untersuchte. Sämtliche Testergebnisse waren unauffällig und er schickte mich zur Abklärung einer Nahrungsmittelallergie zu einem Allergologen. Mein Hausarzt fragt auch nach meiner seelischen Verfassung. Ich konnte beim besten Willen keine Zusammenhänge zwischen meinen Lebensumständen und den Darmstörungen erkennen ... Ich ging also zum Allergologen, doch auch dort waren alle Untersuchungsergebnisse negativ. Der Allergologe meinte, man müsse nun eine mehrwöchige Suchdiät beginnen. Das wollte ich allerdings nicht. Mein Hausarzt fing wieder damit an, nach psychischen Auslösern für meine Durchfälle zu suchen. Zur sicheren Abklärung einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung bot er mir aber dennoch an, in einer Klinik eine Darmspiegelung durchführen zu lassen. Davor grauste mir aber so, dass ich nein sagte. Dann müsse er mich jetzt zu einem Psychologen überweisen, meinte er: Na Klasse, ich habe ziemlich giftig reagiert und bin seitdem nicht wieder zu diesem Arzt gegangen. Meine Durchfälle wurden immer stärker und ich suchte weitere Ärzte auf, die aber auch nichts fanden und mir ebenfalls zu einer psychotherapeutischen Untersuchung rieten. Ich gab also nach, mittlerweile hatte ich tatsächlich seelische Probleme. Aber auch der Psychotherapeut fand nichts, was meine quälenden Durchfälle erklären konnte. In meiner Verzweiflung landete ich auch bei alternativen Heilmethoden. Außer dass ich eine Menge Geld loswurde, änderte sich aber nichts.

Eines Tages las ich über Histamin-Intoleranz und mir wurde alles klar: Ich trank sehr gerne Wein, und besonders nach einem typischen italienischen Abend mit Rotwein, Pizza und Käse hatte ich oft mehrere Tage lang Probleme. Auch nach einem Besuch im Wirtshaus ging es mir miserabel: Klar, da gab es Sauerkraut, Kassler und Hefeweizen ... also ziemliche Histaminbomben. Oh Mann, wenn man es weiß, ist es auf einmal so einfach und logisch – da habe ich mich jahrelang gequält. Nachdem ich die histaminreichen Lebensmittel von meinem Speiseplan gestrichen hatte, blühte ich richtig auf: keine Übelkeit nach dem Essen, keine Kopfschmerzen. Mein Gott, ist das Leben schön. ◀
