



END- & DICKDARMPRAXIS SINDELFINGEN

HISTAMININTOLERANZ

Was sind Histamin und sog. biogene Amine?

Histamin ist eine körpereigene Substanz (*Gewebshormon*) und hat eine Vielzahl von Funktionen im menschlichen Organismus.

Histamin spielt insbesondere beim Auftreten allergischer Reaktionen eine zentrale Rolle. Die Histaminspeicherung und -freisetzung erfolgt hierbei überwiegend in sog. Mastzellen und bestimmten weißen Blutkörperchen (sog. basophilen Granulozyten).

Histamin kommt aber auch in Nahrungsmitteln vor, insbesondere solchen, die bei der Herstellung einen **Reifungsprozess** durchmachen (z.B. Hartkäse, Salami), oder bei deren Herstellung ein **Gärungsvorgang** eine Rolle spielt (z.B. Sekt, Wein, oder Sauerkraut). Ebenso findet sich vermehrt Histamin in Nahrungsmitteln, die bei Raumtemperatur schnell verderblich sind (z.B. Fisch) oder die mehrere Tage im Kühlschrank gelagert wurden (z.B. mariniertes Gemüse, Speisereste zur späteren, erneuten Erwärmung).

Unter **biogenen Aminen** versteht man natürlich vorkommende Stoffwechselprodukte, die beim Eiweißabbau oder -umbau entstehen. Häufig haben diese eine Bedeutung als Botenstoffe des Nervensystems (sog. Neurotransmitter - z.B. Serotonin, Dopamin) oder als Botenstoffe im Gefäßsystem (z.B. Noradrenalin). **Histamin gehört auch zur Gruppe der biogenen Amine !**

Folgende biogene Amine (bzw. Aminosäuren aus denen diese entstehen) spielen im Zusammenhang mit Bauchbeschwerden eine große Rolle:

Die basische Aminosäure **Histidin** wird enzymatisch zum biogenen Amin Histamin umgewandelt. Aus der Aminosäure **Tyrosin** entsteht Tyramin, das Blutdruckanstiege hervorrufen kann. Aus der Aminosäure **Tryptophan** entsteht Tryptamin, ebenfalls ein gefäßaktives Amin und Vorstufe des Neurotransmitters **Serotonin**. **Tyramin** kommt insbesondere in gereiftem Käse, **Serotonin** in überreifen Bananen, Zitrusfrüchten, Tomaten, Käse und Fleischprodukten vor.

Biogene Amine entstehen aber v.a. auch beim mikrobiellen Verderb. Der Histamingehalt gilt als Indikator für die Frische und hygienische Lagerung eines Lebensmittels.

Was ist eine Histaminintoleranz?

Eine Histaminintoleranz beruht auf der Unfähigkeit des menschlichen Körpers, mit der Nahrung aufgenommenes oder im Körper freigesetztes Histamin in ausreichendem Maße abzubauen.

Histamin wird im menschlichen Körper überwiegend durch das Enzym Diaminoxidase (DAO) abgebaut. Bei der Hauptform des Histaminintoleranz-Syndroms ist die Aktivität dieses Enzyms eingeschränkt.

Die Aufnahme großer Histaminmengen mit der Nahrung oder die Aufnahme von Histaminliberatoren (Nahrungsmitteln, die im Körper Histamin freisetzen) kann dann allergie-ähnliche Symptome wie Kopfschmerzen, Hitzegefühl, Gesichtsrötung, **Magen-Darm-Beschwerden und Durchfälle**, Müdigkeit, niedrigen Blutdruck, Herzrhythmusstörungen und Asthmaanfälle auslösen.

Die Histaminintoleranz ist keine echte Allergie und entsprechende Allergieteste fallen sämtlich negativ aus. Die Histaminintoleranz ist eine sog. Pseudoallergie, d.h. sie macht nur Symptome wie bei einer Allergie. **Bestimmte anti-allergische Medikamente (Histamin-1-Blocker- z.B. Ceterizin, ein klassisches Heuschnupfenmedikament) können die Symptome lindern.** Kortison hat aber keinen Effekt.

Auch bei körperlicher Anstrengung oder bei seelischer Erregung schüttet der Körper vermehrt Histamin aus. Es kann z.B. beim Joggen zu Histamin-vermittelten Reaktionen wie Durchfall und Kreislaufproblemen oder zu roten Flecken am Hals oder im Bereich des V-Ausschnitts bei Aufregung kommen.

Histaminempfindliche Personen sollten

- 1) Histaminreiche Nahrungsmittel (siehe Tab.1) meiden**
- 2) Histamin-freisetzende Nahrungsmittel (siehe Tab.2) sowie Alkohol, Geschmacksverstärker (z.B. Glutamat) meiden**
- 3) Bestimmte Medikamente, die das Histamin-abbauende Enzym Diaminoxidase (DAO) hemmen meiden**
(lange Liste s. www.histaminintoleranz.ch)

ACHTUNG – bitte nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt Medikamente absetzen, sondern ggf. den Wechsel auf ein anderes Präparat besprechen.

Tabelle 1: Lebensmittel mit hohem Anteil an Histamin bzw. biogenen Aminen

- Alkohol (z.B. Rotwein, Weißwein, Champagner, Bier)
- Käse (z.B. Emmentaler, Camembert, Roquefort)
- Hartwürste (z.B. Salami), auch roher Schinken
- Fische mit „rotem“ Fleisch (z.B. Thunfisch, Makrele, Sardellen)
- Nicht mehr ganz „frischer“ Fisch
- Fischkonserven, Rollmöpfe
- Eingelegtes Gemüse aus Dosen oder Gläsern auch Sauerkraut / Essiggurken
- Schwarzer Tee, Kaffee
- Schokolade / Kakao
- Nüsse, Walnüsse, Cashewkerne
- Hefe und Produkte mit Hefeextrakten
- Weinessig / Balsamico
- Einige Obstsorten: Orangen, Mandarinen, Grapefruit, überreife Bananen, Pflaumen, Birnen, Kiwi, Erdbeeren
- Einige Gemüse: Tomaten (v.a. auch Ketchup u.ä.), Spinat

Tabelle 2: Nahrungsmittel, die im Körper Histamin freisetzen können

- Schokolade und Kakao
 - Zitrusfrüchte (Orangen, Grapefruit)
 - Nüsse (insbesondere Walnüsse)
 - Erdbeeren
 - Bananen
 - Tomaten
 - Meeresfrüchte
 - Kiwi
- weitgehende Überschneidungen zu Tab.1 !

Wann sollte man an eine Histaminintoleranz denken ?

Die Kombination von charakteristischen Angaben des Patienten wie z.B. häufige Kopfschmerzen nach Rotwein oder Sekt , Unverträglichkeit von Hartkäse (Emmentaler), Schimmelkäse, Salami, Tomaten und Schokolade mit Magendarmbeschwerden wie Bauchkrämpfen, Blähungen, Durchfällen, verstopfter oder tropfender Nase und Kreislaufbeschwerden sollten an eine Histaminintoleranz denken lassen.

Typische Symptome einer Histaminintoleranz also können sein:

- Rötung und Hitzegefühl des Kopfes, Kopfschmerz
- Behinderte Nasenatmung, Fließschnupfen
- Atemnot, Asthmaanfälle
- Magen-Darm-Krämpfe, Blähungen, Durchfall, vermehrt Winde
- Niedriger Blutdruck, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen
- Nesselsucht (Urticaria) – rote, juckende Flecken am ganzen Körper

Die Symptome der Histaminintoleranz können an verschiedenen Organsystemen auftreten. Sie können sich aber auch auf ein einzelnes Organsystem z.B. den Magen-Darm-Trakt beschränken.

Wie stellt man eine Histaminintoleranz fest ?

Es gibt keine standardisierte Vorgehensweise zur Diagnose einer Histaminintoleranz. Ein ausführliches Arzt-Patienten-Gespräch mit detaillierter Schilderung der Beobachtungen des Patienten bezüglich schlecht verträglicher Nahrungsmittel und gezielter Fragen des Arztes steht an erster Stelle der Diagnostik.

Oft ist von anderen Ärzten eine Nahrungsmittelallergie vermutet worden. Die typischen Allergieteste fallen typischerweise negativ aus.

Bei typischen Beschwerden können zur Untermauerung der Verdachtsdiagnose gezielte Laboruntersuchungen erfolgen wie Bestimmung des abbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO) im Serum, Bestimmung von Histamin im Plasma und ggf. Bestimmung von Histaminabbauprodukten im 24-Stunden-Urin.

Eine zusätzliche Bestimmung von Vitamin B6 ist mitunter sinnvoll.

Liegt ein stark erhöhter Histaminspiegel vor, ist auch bei normaler DAO-Aktivität die Diagnose Histaminintoleranz zu stellen.

Im Rahmen der Abklärung der Symptome sollten ggf. andere Nahrungsmittel-Intoleranzen wie z.B. eine Laktoseintoleranz oder Fruktosemalabsorption / Sorbit-intoleranz durch entsprechende H₂-Atemteste ausgeschlossen worden sein.

Auch eine Zöliakie / Sprue (Glutenunverträglichkeit) sollte ausgeschlossen sein.

Wie behandelt man die Histaminintoleranz ?

Prinzipien:

1. Histaminarme: Ernährung / Meidung besonders histaminreicher Nahrungsmittel
2. Meidung von sog. Histaminliberatoren, die im Körper Histamin freisetzen
3. Meidung von Alkohol, Geschmacksverstärkern (Glutamat) und bestimmten Medikamenten, die das Histamin-abbauende Enzym, die Dioaminooxidase (DAO), hemmen (DAO-Blocker)
4. Bei Vitamin B6-Mangel Gabe von Vitamin B6 (0,5 mg/kg Körpergewicht tgl. für 3 Wochen)
5. ggf. medikamentöse Blockade der Histaminwirkung mittels Histamin-Blockern (Antiallergika) wie z.B. Ceterizin.
6. bei überwiegender Symptomatik im Magendarmbereich ggf. medikamentöse Blockade der Histamin-Freisetzung im Körper durch Mastzellen-stabilisierende Medikamente (DNCG, z.B. Colimune® 200mg)

Die wichtigste Maßnahme stellt die **histaminfreie / histaminarme Ernährung** dar und histaminreiche Nahrungsmittel (Tab 1) sollten konsequent gemieden werden.

Nahrungsmittel, die Histamin freisetzen (Histaminliberatoren – Tab. 2) sollten ebenfalls gemieden werden.

Manche Lebensmittel verhindern auch den zügigen Abbau von Histamin (Alkohol, Geschmacksverstärker (wie Glutamat), Kakao, schwarzer Tee und bestimmte Medikamente) indem sie das Histamin-abbauende Enzym, die Diaminooxidase, hemmen.

Unter einer mehrwöchigen histaminarmen Ernährung kann sich die bei Patienten mit Histaminintoleranz erniedrigte Aktivität der Diaminooxidase bessern, sodass später eine Liberalisierung der histaminarmen Ernährung möglich ist.

Liegt ein Vitamin B6-Mangel vor, kann eine mehrwöchige Einnahme von Vitamin B6 (0,5 mg / kg Körpergewicht tgl.) die Aktivität der Diaminooxidase steigern.

Hier nochmals einige Ernährungs-Tipps für Patienten mit Histaminintoleranz nach T. Schleip -- siehe PATIENTENRATGEBER

-- von uns modifiziert -- enthält sicher auch Wiederholungen zu o.g. Text

- meiden Sie die häufigsten Auslöser von Beschwerden
- meiden Sie getrocknete, geräucherte oder gepökelte Wurstwaren
- meiden Sie Fleisch- und Wurstkonserven (z.B. auch Würstchen im Glas)
- meiden Sie Hackfleisch / Rouladenzubereitungen in Konserven und Frikadellen aus dem Kühlregal
- wärmen Sie keine zubereiteten Fleischspeisen wieder auf
- meiden Sie geräucherte, gesalzene oder marinierte Fischarten
- achten Sie beim Einkauf von Fisch und Meeresfrüchten auf die Frische der Waren
- meiden Sie Fischkonserven wie Thunfisch oder Rollmops
- stellen Sie bis zum Verzehr eine ununterbrochene Kühlkette und sorgfältige Verpackung des Frischfleisches und Fisches sicher

- meiden Sie Käsesorten mit einer langen Reifezeit
- meiden Sie Milchprodukte, die aus Rohmilch hergestellt wurden
- verwenden sie v.a. Frischmilchprodukte und wenig gereifte Käsesorten
- meiden Sie Kuchen, Gebäck und Süßigkeiten mit hohem Gehalt an Backtriebmitteln
- verwenden Sie häufiger hefefreies Knäckebrot und / oder hefefreie Backwaren aus einer Biobäckerei (z.B. Sauerteigbrot)
- meiden Sie Sauerkraut, Spinat, Tomaten / Tomatenmark und Ketchup, Erdbeeren, Walnüsse, Bananen und andere Obst-/Gemüsesorten, von deren Unverträglichkeit Sie aus eigener Erfahrung überzeugt sind
- verwenden Sie keine Sojaspeisen wie Sojamilch, Sojasauce und Tofu
- meiden Sie marinierte Lebensmittel wie z.B. Essiggurken, eingelegte Oliven oder Paprika
- meiden Sie Fast-Food-Produkte aus Imbissbuden
- verwenden Sie bei industriell gefertigten Speisen nach Möglichkeit ausschließlich Tiefkühlware
- meiden Sie Speisen, die Hefeextrakt enthalten
- meiden Sie Schokolade, d.h. trinken Sie keinen Kakao oder heiße Schokolade
- meiden Sie Wein, insbesondere Rotwein, Sekt und Champagner
- ziehen Sie Pils oder Kölsch den obergärigen Biersorten wie (hefetrübes) Weizenbier vor
- meiden Sie Geschmacksverstärker und Medikamente die das Histaminabbauende Enzym, die Diaminoxidase (DAO), hemmen

Personen mit Histaminintoleranz sollten Medikamente mit den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure (z.B. Aspirin), Diclofenac (z.B. Voltaren) meiden, da diese die allergenspezifische Histaminfreisetzung steigern.

Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Ibuprofen hemmen die allergenspezifische Histaminfreisetzung und sind bei Allergikern und Patienten mit Histaminintoleranz gut geeignet.

Medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten

Die Wirkung von Histamin im Körper – sei es durch Zufuhr histaminhaltiger Nahrungsmittel, sei es durch (allergenvermittelte) Histaminfreisetzung – kann durch **Antiallergika wie zB Ceterizin (Histamin-H1-Rezeptorenblocker)** mehr oder weniger stark abgeschwächt werden.

Durch Einnahme eines Antiallergikum kann z.B. im Urlaub oder bei Feiern eine histaminarme Ernährung gelockert oder die Verträglichkeit von Alkohol gebessert werden.

Steht eine durch z.B. Zitrusfrüchte, Ananas, Bananen, Fruchtsäfte, Nüsse, Erdbeeren, Himbeeren, Tomaten, Kiwi, Kakao und Schokolade oder durch Zusatzstoffe / Konservierungsstoffe wie Sorbinsäure, Benzoesäure, Farbstoffe und Sulfite verursachte Histaminfreisetzung im Körper im Vordergrund, kann durch Gabe des **Mastzellstabilisators Chromoglycinsäure (z.B. Colimune®)** die Histaminfreisetzung im Körper blockiert und die Symptomatik abgeschwächt werden.

Nahrungsergänzungsmittel Daosin®

Ob durch Einnahme des freiverkäuflichen Enzympräparates **Daosin®** die Symptome einer Histaminintoleranz gelindert werden können, ist wissenschaftlich nicht gesichert. Unsere Patienten haben aber gute Erfahrungen damit gemacht.

Die Kosten für **Daosin®** werden von den gesetzlichen (z.T. auch privaten) Krankenkassen **nicht** übernommen und müssen selbst getragen werden. Um die histaminarme Ernährung bei Einladungen oder Essen außer Haus lockern zu können, nimmt man 2 Kapseln zum Essen ein.

PATIENTENRATGEBER

Somollich M. und Vogelreuter A., ***Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Lactose – Fructose – Histamin – Gluten.*** Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2018

Schleip T: ***Histamin-Intoleranz - wenn Essen krank macht.*** TRIAS-Verlag, Stuttgart, 3.Aufl. 2013 – es gibt vom gleichen Autor auch einen Einkaufsführer und ein Kochbuch

Weiterhin gibt es im Buchhandel inzwischen zahlreiche andere Ratgeber und Kochbücher zu diesem Thema !

Im Internet

www.histaminintoleranz.ch

www.alles-essen.de

(Website des Daosin® Herstellers – d.h. mit Werbung für eigene Produkte, enthält aber aber gute Informationen - es gibt unseres Wissen nach ohnehin kein Konkurrenzprodukt!)

Copyright End- und Dickdarmpraxis Sindelfingen - Dr. med. B. Weber - 2023