

## **Merklblatt Histaminintoleranz**

Liebe Patientin, lieber Patient!

Wir haben bei Ihnen eine Histaminintoleranz festgestellt. Histamin ist ein Botenstoff, welcher zu den sog. biogenen Aminen gehört. Er kommt in vielen Nahrungsmitteln vor und wird normalerweise vom Körper durch ein körpereigenes Enzym (Diaminoxidase) abgebaut. Bei Ihnen wird dieses Enzym nicht in ausreichender Menge in Ihrer Darmschleimhaut hergestellt, so dass immer dann, wenn zu viel histaminhaltige Nahrungsmittel von Ihnen verzehrt werden, entsprechende Symptome durch das überschüssige, direkt ins Blut eintretende Histamin ausgelöst werden. Es handelt sich hierbei um allergieähnliche Symptome, die jedoch Ausdruck einer Nahrungsmittelunverträglichkeit sind und nicht Ausdruck einer echten Allergie.

Typische Beschwerden bei einer Histaminunverträglichkeit sind:  
Kopfschmerzen bis hin zu Migräneattacken, Hautausschlag, Juckreiz mit Quaddelbildung, Magen-Darm- Störungen wie Durchfall, Bauchschmerzen, Krämpfe und Blähungen, Asthma und Atembeschwerden, Übelkeit, Herzklopfen, Schwindelgefühl, verstopfte oder laufende Nase.

Auch wenn diese Beschwerden auftreten, sind sie nicht Ausdruck einer Erkrankung, sondern Ausdruck einer Unannehmlichkeit, welche durch das überschüssige Histamin ausgelöst werden.

Sie können die Beschwerden am besten vermeiden, indem sie stark histaminhaltige Nahrungsmittel vermeiden.

### **Hierzu gehören:**

- Alkohol, besonders Rotwein oder Sekt
- Hartkäse
- Rohwurst wie Salami oder Speck
- Meeresfrüchte, Fisch und Fischsoßen
- Sauerkraut
- Gemüsesorten wie z.B. Tomaten, Spinat, Auberginen
- Walnüsse
- Verschiedene Obstsorten wie Erdbeeren, Ananas und Bananen
- Mit Hefe gebackene Teigwaren
- Schokolade, Essig oder eingelegtes Gemüse

Alle Lebensmittel, welche nicht sehr frisch hergestellt wurden, enthalten mit steigendem Alter Histamin.

Insbesondere der kombinierte Genuss von stark histaminhaltigen Nahrungsmitteln, z.B. Rotwein und Käse, kann zu sehr ausgeprägten Symptomen führen.

Die Diagnose einer Histaminintoleranz durch Bestimmung der Diaminoxidase kann Ihnen helfen, durch eine entsprechende Ernährungsumstellung die histaminbedingten Symptome zu vermeiden.

Falsch niedrige Diaminoxidasewerte können auftreten unter Einnahme von Antibiotika (Cefurexim Cefotiam Clavulansäure) Antidepressiva (Amitriptylin), blutdrucksenkenden Mitteln (Alprenolol, Dihydralazin, Verapamil), Metoclopramid oder schleimlösenden Mitteln (Acetylcystein oder Ambroxol). Solche Medikamente müssten, um einen exakten Wert sicherstellen zu können, 4-5 Tage vor der Blutabnahme abgesetzt sein.

Sollten Sie doch einmal eine stärker histaminhaltige Mahlzeit planen und dennoch Beschwerden vermeiden wollen, können Sie versuchen, mit einer gleichzeitigen Zufuhr des in zu geringem Maße vorhandenen Enzyms die Beschwerden zu vermeiden (z.B. Daosin-Kapseln bis zu 3 pro Tag unmittelbar vor einer histaminhaltigen Mahlzeit).

Wenn Sie weitere Informationen zur Thematik wünschen, schauen Sie bitte auf der folgenden Internetseite nach: <http://www.histaminintoleranz.ch>

Ihr Praxisteam

