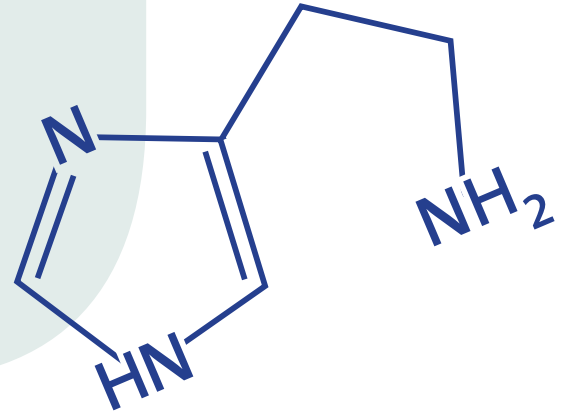


Histamin-Intoleranz

Viele Symptome - eine Ursache

Millionen von Menschen leiden unter Beschwerden, für die es keine Erklärung zu geben scheint: Magen-Darm-Probleme, Kreislaufbeschwerden, Migräne, Asthma, allergieähnliche Symptome, Hautkrankheiten und vieles mehr. Wie man heute weiß, ist häufig ein einziger Nahrungsbestandteil für dieses umfangreiche Beschwerdebild verantwortlich - Histamin. Kann dieser Stoff aufgrund eines Enzymmangels nicht in ausreichendem Maße abgebaut werden, so spricht man von einer Histamin-Intoleranz.

Ein Stuhltest gibt Hinweis auf eine Histamin-Intoleranz.



? Histamin - was ist das?

Man kann es weder riechen noch schmecken, und doch ist es in unterschiedlicher Konzentration in fast jedem Nahrungsmittel enthalten: das Histamin, chemisch gesehen ein biogenes Amin. Es entsteht durch den Ab- und Umbau von Eiweiß und kommt natürlicherweise in fast allen Lebensmitteln vor. Steigt der Histamingehalt im Körper durch den Verzehr histaminhaltiger Lebensmittel stark an, entsteht ein Überschuss, den gesunde Menschen mit Hilfe von Enzymen abbauen. Das Enzym DAO-Diaminoxidase, welches kontinuierlich im Dünndarm produziert wird, übernimmt dabei den größten Teil der Arbeit.

Bei der Histamin-Intoleranz ist dieser Abbaumechanismus gestört. Als Folge häuft sich Histamin im Körper an und kann zu den o. g. Beschwerden führen. Schätzungen gehen davon aus, dass ein bis fünf Prozent der Erwachsenen von einer Histamin-Intoleranz betroffen sind, wobei Frauen mit rund 80 Prozent häufiger daran leiden als Männer.

Histamin-haltige oder -freisetzende Nahrungsmittel:

- Kakao
- Dosenwurst und Dosenfisch
- lange gereifter Käse
- verschiedene Alkoholika (z.B. Rotwein, Bier, Sekt)
- Obst und Gemüse wie Zitrusfrüchte, Kiwi, Erdbeere, Sauerkraut, Aubergine, Tomate
- Essig
- Sauerteig und Backferment (letzteres weniger, wenn es hefefrei ist)
- „Histamin-Super-GAU“: Pizza (Tomate, Käse, Salami) mit Rotwein

* Das Ergebnis auf einen Blick

Mit einer einfachen Stuhluntersuchung kann abgeklärt werden, ob eine erhöhte Histamin-Konzentration vorliegt und weitere Untersuchungen hinsichtlich einer möglichen Histamin-Intoleranz erfolgen sollten.

Allergiediagnostik	
Histaminintoleranz:	
Histamin im Stuhl	961 ng/g

Befundauszug: erhöhte Histamin-Konzentration im Stuhl

+ Angeboren oder erworben?

Es gibt verschiedene Formen der Histamin-Intoleranz: Die angeborene (primäre) Form der Histamin-Intoleranz ist extrem selten und bleibt ein Leben lang bestehen. Die erworbene (sekundäre) Form kann entstehen 1. während eines Infektes der Darmschleimhaut, wenn es zu einem vorübergehenden DAO-Mangel kommen; 2. wenn die DAO-Aktivität durch Medikamente verringert ist oder 3. durch Konsum größerer Mengen histaminreicher Lebensmittel und alkoholischer Getränke oder Lebensmittel, die andere biogene Amine wie Phenylethylamin, Tyramin oder Serotonin enthalten.