

Patienteninformation

Histaminintoleranz

Liebe Patientin, lieber Patient,

wenn Sie nach dem Essen häufig unter unerklärlichen Kopfschmerzen, Hautrötungen, Herzrasen oder Magen-Darm-Beschwerden leiden, kann das an einer Histaminintoleranz liegen. Dieses Beschwerdebild ist oft schwer zu fassen, da die Symptome sehr vielfältig sind und nicht nur die Verdauung betreffen. Mit diesem Merkblatt möchten wir Ihnen erklären, was eine Histaminintoleranz ist und wie Sie mit der richtigen Lebensmittelauswahl wieder beschwerdefrei durch den Alltag gehen.

Was ist eine Histaminintoleranz? Was genau passiert im Körper?

Histamin ist ein sogenanntes *biogenes Amin*, ein natürlicher Botenstoff. Es wird sowohl vom menschlichen Körper selbst produziert (und spielt eine wichtige Rolle bei Immunabwehr und allergischen Reaktionen) als auch über die Nahrung aufgenommen.

Damit sich Histamin im Körper nicht ansammelt, bauen wir es im Darm normalerweise über ein spezielles Enzym namens **DAO (Diaminoxidase)** kontinuierlich ab.

Bei einer Histaminintoleranz liegt ein **Ungleichgewicht** vor: Es fällt mehr Histamin an, als die körpereigenen Enzyme (DAO) abbauen können. Das „Fass läuft über“, das Histamin gelangt in die Blutbahn und löst im ganzen Körper Beschwerden aus.

Wichtige medizinische Abgrenzung:

Eine Histaminintoleranz wird oft als „Pseudoallergie“ bezeichnet. Die Symptome ähneln zwar stark einer klassischen Lebensmittelallergie, aber das Immunsystem (Antikörper) ist hieran *nicht* beteiligt. Daher fallen übliche Allergietests beim Arzt negativ aus.

Typische Symptome

Da Histamin-Rezeptoren im ganzen Körper verteilt sind, sind die Beschwerden von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Oft treten sie erst zeitverzögert (einige Stunden nach dem Essen) auf:

- **Magen-Darm-Trakt:** Bauchkrämpfe, Blähungen, plötzlich einsetzender Durchfall, Übelkeit.
- **Kopf und Nerven:** Kopfschmerzen, starke Migräne-Attacken, Schwindel, Erschöpfung.
- **Haut:** Plötzliche Hautrötung und Hitzegefühl im Gesicht/Hals (sogenannter *Flush*), Juckreiz, Quaddelbildung (Nesselsucht).
- **Herz-Kreislauf:** Herzrasen (Tachykardie), Herzstolpern, Blutdruckabfall.
- **Atemwege:** Eine laufende oder verstopfte Nase nach dem Essen („Schnupfen nach Rotwein“), asthmatische Beschwerden.

Der Weg zur sicheren Diagnose

Die Diagnose ist bei Histamin oft knifflig, da es **keinen 100 % zuverlässigen Blut- oder Atemtest** gibt. Die Bestimmung des Enzyms DAO im Blut wird zwar oft angeboten, ist wissenschaftlich aber umstritten, da der Blutwert nicht immer widerspiegelt, wie gut das Enzym im Darm arbeitet.

Daher ist die **klinische Diagnose (das 3-Phasen-Modell)** der medizinische Goldstandard:

1. **Symptomtagebuch:** Sie notieren 14 Tage lang genau, was Sie essen und wann welche Symptome auftreten.
2. **Eliminationsdiät (Karenzphase):** Sie lassen stark histaminhaltige Lebensmittel für 2 bis 4 Wochen streng weg. Bessern sich die vielfältigen Symptome deutlich, ist der Verdacht erhärtet.
3. **Provokation (Testphase):** Sie führen gezielt histaminreiche Nahrungsmittel wieder ein, um die Diagnose zu sichern und Ihre persönliche Toleranzgrenze zu finden.

Therapie im Alltag: Die 3 wichtigsten Regeln

Die Behandlung besteht in einer individuell angepassten, histaminarmen Ernährung (Dauerernährung nach der Testphase). Folgende drei Mechanismen müssen Sie dabei kennen:

1. Die goldene „Frische-Regel“ (Bakterien meiden!)

Histamin entsteht immer dann, wenn Lebensmittel durch Bakterien oder Hefe reifen, gären, fermentieren oder verderben. **Je frischer ein Lebensmittel ist, desto weniger Histamin enthält es.**

Beispiel: Frischer Lachs ist absolut unbedenklich. Wird derselbe Lachs aber geräuchert oder in Dosen konserviert, wird er zur Histamin-Bombe.

2. Histamin-Liberatoren beachten

Manche Lebensmittel enthalten selbst gar nicht viel Histamin, aber sie haben die Eigenschaft, körpereigenes Histamin aus unseren Zellen freizusetzen (sogenannte „Liberatoren“). Dazu gehören leider viele Obstsorten wie Erdbeeren, Zitrusfrüchte oder Tomaten.

3. DAO-Blocker meiden

Einige Stoffe blockieren das rettende Abbau-Enzym (DAO) im Darm zusätzlich. Der stärkste Blocker ist **Alkohol** (besonders Rotwein, der zudem noch selbst sehr viel Histamin enthält – eine doppelt schlechte Kombination). Auch schwarzer Tee und bestimmte Schmerzmittel können das Enzym hemmen.

Histamin in Lebensmitteln – Ein Überblick

Lebensmittelgruppe	Eher geeignet (Frisch = Histaminarm)	Eher ungeeignet (Gereift / Liberator)
Fleisch & Fisch	Absolut frisches oder tiefgekühltes Fleisch, fangfrischer Fisch.	Salami, Mettwurst, Schinken, Speck, geräucherter Fisch, Thunfisch aus der Dose, mariniertes Hering.
Milchprodukte	Frische, unfermentierte Produkte: Milch, Sahne, Butter, Quark, Frischkäse, junger Butterkäse/Gouda.	Lang gereifter Käse: Parmesan, Emmentaler, Camembert, alter Gouda, Harzer Käse.
Gemüse	Kartoffeln, Brokkoli, Gurken, Karotten, Zucchini, Paprika, Blumenkohl, Blattsalate.	Tomaten, Spinat , Auberginen, Sauerkraut (fermentiert!), Avocado.
Obst	Äpfel, Pfirsiche, Melonen, Heidelbeeren, Kirschen, Aprikosen.	Erdbeeren, Zitrusfrüchte (Orangen, Zitronen), Kiwis, Bananen, Himbeeren, Papaya.
Getränke	Wasser, Kräutertee, milder Kaffee, Apfelsaft.	Rotwein, Sekt, Bier (Hefe!), schwarzer Tee, Energy-Drinks, Tomatensaft.
Sonstiges	Getreide (Nudeln, Reis, Haferflocken), Pflanzenöle.	Sojasauce, Essig (bes. Balsamico oder Weinessig), Hefeextrakte, Walnüsse, Schokolade/Kakao.

Medikamentöse Unterstützung (Enzym-Ersatz)

Wenn sich eine histaminreiche Mahlzeit absolut nicht vermeiden lässt – zum Beispiel bei einer Hochzeitsfeier, im Urlaub oder im Restaurant – gibt es Unterstützung aus der Apotheke. Sie können das fehlende Enzym **Diaminoxidase (DAO)** in Form von Kapseln (z.B. Daosin®) einnehmen. Die Kapsel muss etwa **15 bis 30 Minuten vor der Mahlzeit** eingenommen werden. Das Enzym gelangt dann in den Dünndarm und hilft dort aktiv beim Abbau des Histamins aus der Nahrung. Hinweis: Diese Kapseln helfen nur bei über die Nahrung aufgenommenem Histamin, sie lindern nicht die Reaktionen, die durch „Histamin-Liberatoren“ (wie Erdbeeren oder Tomaten) ausgelöst werden.



www.ndr.de/ernaehrungdocs



www.dge.de



www.sge-ssn.ch/de



www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung.html