

Histamin-Intoleranz (HIT)

Was ist Histamin?

Ein in Nahrung natürlich enthaltenes und durch Lagerung sich vermehrendes biogenes Amin, das durch bakteriellen Abbau der Aminosäure Histidin entsteht.

Dieser Vorgang wird bei Gärung und Reifung (Salami, Käse, Sauerkraut, Essig, Sekt, Wein, Bier) bewusst angestrebt.

Die Histamin-Intoleranz kann durch vermehrte Zufuhr von Histamin oder durch einen Mangel des Histamin abbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO) bewirkt werden. Dieses Enzym bewirkt im Körper, dass das durch die Nahrung zugeführte Histamin abgebaut wird und gar nicht erst ins Blut gelangt und es so nicht zu einer überschießenden Reaktion kommen kann.

Histamin erfüllt im Körper wichtige Aufgaben bei Entzündungen und allergischen Reaktionen. Das Histamin, das bei allergischen Reaktionen auf den Schleimhäuten freigesetzt wird, initiiert eine Entzündung, um mittels eines Flüssigkeitsstroms das Allergen weg zu spülen. Es beeinflusst die Blutgefäße und ist ein Neurotransmitter, der u.a. bei der Appetitkontrolle und dem Schlaf-Wachrhythmus eine Rolle spielt.

Mit zunehmendem Alter vor allem ab dem 40. Lebensjahr und bei bestehenden Pollen- und Nahrungsmittelallergien, ebenso bei Laktose-Intoleranz und Fructose-Malabsorption ist diese Histamin-Intoleranz sehr häufig anzutreffen.

Symptome, die durch die Zufuhr von histaminhaltiger Nahrung bei bestehender HIT auftreten können:

- Kopfschmerzen
- verlegte, rinnende Nase
- Husten bis hin zum Asthma-Anfall
- Müdigkeit (vor allem nach dem Konsum von Wein und Nahrung), das Gefühl von dumpfem Kopf, wie Watte im Kopf zu haben
- Unkonzentriertheit, nicht mehr richtig denken zu können
- Jucken der Haut (kann innerhalb einer Minute auftreten) bis hin zu Nesselausschlag,
- Durchfall
- Herzrhythmus-Störungen, Blutdruckabfall

Die mildeste Form von Histamin-Intoleranz zeigt sich oft darin, dass es Menschen gibt, die lediglich keinen Wein oder auch kaum Bier trinken, weil sie ihre negative Reaktion darauf kennen und sonstige Lebensmittel bei ihnen kaum Symptome auslösen.

Die häufigsten Auslöser:

Stark histaminhaltig sind Lebensmittel und Getränke, die Gärprozesse durchlaufen haben, wie:

- Alkoholische Getränke
- Essig
- Käse ins besonders gereifter und harter...

Weiters:

- Tomaten Sauerkraut Spinat,
- Kräutersalz

Sehr viel Histamin entsteht auch durch die Lagerung:

- Meeresfrüchte
- Fisch, vor allem Thunfisch
- Würste (Salami)
- Verdorbene Lebensmittel

Nahrungsmittel die unspezifisch Histamin im Körper freisetzen können – Histaminliberatoren:

- Schokolade, Kakao,
- Zitrusfrüchte
- Walnüsse, Cashewnüsse
- Erdbeeren, Bananen, Ananas, Kiwi, Papayas, Himbeeren
- Birnen
- Hülsenfrüchte
- Weizenkeime
- Tomaten

Abhilfe kann geschaffen werden, wenn die Zufuhr von Histamin stark eingeschränkt wird, wodurch innerhalb kürzester Zeit eine Besserung bzw. sogar eine Beseitigung der Symptome festgestellt werden kann.

Tipp:

Nahrungsmittel immer gut gekühlt lagern!

Achtung bei Fertigprodukten

Bei Menschen mit HIT ist es möglich bei Exposition einen pharmakologischen Histamin-1-Rezeptorblocker, z. B. Tesloratadin oder Levocetiricin (Zytec) zu geben.

Von der ganzheitlichen und komplementärmedizinischen Seite wird eine Behandlung des gesamten Menschen mit Homöopathie und Bioresonanz durchgeführt, so dass hier das Enzym DAO wieder vermehrt gebildet wird. Sehr häufig ist die Histamin-Intoleranz verbunden mit Allergien, vor allem mit Pollen- oder Nahrungsmittelallergien und allen Allergien die sich im Nasen-, Rachen- und Bronchialbereich abspielen. Eine Erhöhung des körpereigenen Histaminspiegels, der ja ganz normal bei einer Entzündung ist, kann im Blut des Patienten auch bei Neurodermitis, allergischem Asthma, allergischem Schnupfen und bei Nesselausschlägen festgestellt werden. Dies kann ebenfalls zu entsprechenden Symptomen wie bei einer HIT führen.

Histamin/Glutamat/Chinarestaurant-Syndrom

Glutamat, das als Geschmacksverstärker den Speisen zugesetzt wird, (sehr häufig in Chinarestaurants) wird ebenfalls durch das Enzym DAO abgebaut. Wenn eine Histamin-Intoleranz schon vorliegt die durch den Mangel an DAO bewirkt wird, kommt es durch Glutamat ebenfalls zu entsprechenden Reaktionen. (Schwindel, Schwächegefühl, heiß werden, rot werden, Kopfschmerzen, Schwitzen, Herzklopfen, Asthma, bis hin zum Anschwellen der Schleimhäute im Mund)

Glutamat ist ein Stoff der nicht nur extern zugeführt wird, sondern es ist auch in natürlicher Weise in einigen Nahrungsmitteln, wie z.B. Tomaten, Zitrusfrüchten enthalten.

Den höchsten Gehalt an Glutaminsäure (bezogen auf mg/100g) weisen Hart- u Schnittkäse 8000 – 5000) auf, gefolgt von Erdnüssen (5000), Mandeln (4500), Fleisch (4500 – 3900), Fisch (3800 – 2800), sonstige Nüsse (2900 – 2500), Magerquark (2800), Tofu (2600 – 1500), Nudeln (1800), glutenhaltigem Getreide (Weizen, Roggen, Gerste) und Hülsenfrüchten (1500 – 600) gefolgt von Hühnereieren (1500).

Was darf ich noch essen wenn ich eine Histamin-Intoleranz habe?

Primär alles aus der Gruppe der histaminarmen Nahrungsmitteln. Es zeigt sich allerdings dass bei unterschiedlicher Gärungsprozessführung eine andere Histamin-Konzentration entstehen kann. Es gibt einige Weine, die besonders wenig Histamin enthalten, das gleiche gilt auch bei Käse.

Das heißt, am besten probiert man selbst aus, welche Nahrungsmittel von welchem Produzenten für einen verträglich sind.

Schulmedizinische Therapie: Diät und Antihistaminika

Ganzheitsmedizinische Therapie: Behandlung des Gesamtsystems, wodurch man versucht, die Histamin-Intoleranz zu reduzieren.

Literatur: Histamin-Intoleranz Prof. Jarisch, Thieme-Verlag

Die häufigsten histaminhaltigen Nahrungsmittel im Vergleich:

Fisch:

Thunfisch	<0,1-13.000 mg/kg
Sardine	110 – 1500 mg/kg
Sardellen	176 mg/kg

Käse:

Emmentaler	<0,1-555 mg/kg
Quargel	390 mg/kg
Gouda	30-180 mg/kg
Gorgonzola	158 mg/kg
Tilsiter	50-60 mg/kg
Camembert	35-55 mg/kg

Wurst:

Osso Collo	<0,1-318 mg/kg
Salami	< 0,1-279 mg/kg

Gemüse:

Sauerkraut	6-200 mg/kg
Spinat	38 mg/kg
Tomaten (Ketchup)	22 mg/kg

Bier, Wein und Sekt:

Rotwein	60-3.800µg/l
Weißwein	3-120 µg/l
Sekt/Champagner	15-78/ 670 µg/l
Bier	21-305 µg/l