

# Information zur Histaminintoleranz



Naturheilpraxis  
Denkinger & Michel

## **Ursachen:**

Unter der Histaminintoleranz versteht man die Unverträglichkeit von Histamin, deren Ursache ein Mangel des histaminabbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO) im Darm ist. Histamin ist ein körpereigener, physiologisch vorkommender Botenstoff, welcher bei der Vermittlung allergischer Reaktionen eine wichtige Rolle spielt und beispielsweise für die Gefässerweiterung verantwortlich ist. Histamin entsteht aber auch in Lebensmitteln durch den bakteriellen Abbau bei Reife- und Gärungsprozessen. Wenn dieses Enzym DAO fehlt oder ein Missverhältnis zwischen Histamin und dem enzymatischen Abbau besteht, kann es nach dem Verzehr von besonders histaminhaltigen Lebensmitteln zu massiven Beschwerden kommen.

## **Typische Symptome:**

- Hautrötungen, Nesselsucht und Hitzewallungen
- Asthma, laufende Nase, Nasenschleimhautschwellungen
- Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
- Unterleibsschmerzen
- Herzrasen, Herzstolpern
- Durchfälle, Stuhlunregelmässigkeiten, Blähungen, Übelkeit

## **Diagnose:**

In erster Linie ergibt sich die Diagnose aus dem engen zeitlichen Zusammenhang zwischen Einnahme histaminreicher Nahrungsmitteln und dem Auftreten von Symptomen. Wegweisend ist ausserdem eine Besserung der Symptomatik nach Weglassen der entsprechenden Nahrungsmittel und Getränke. Die Diagnose kann auch mittels Serumspiegelbestimmung der DAO erfolgen.

## **Therapie:**

Das Vermeiden histaminhaltiger Getränke und Speisen ist also im Falle ein Histaminintoleranz dringend empfohlen.

## **Histaminhaltige Nahrungsmittel und Getränke:**

- alkoholische Getränke: Rotwein, Weisswein, Bier, alkoholfreies Bier, Champagner
- Käse: Hartkäse (wie Emmentaler, Bergkäse, Parmesan, Tilsiter, Gruyere u.s.w.), Schimmelkäse (wie Camembert, Roquefort)  
**besser sind Frischkäse wie beispielsweise Hüttenkäse**
- Fleisch und Fisch: Geräuchertes und Gepökelttes (Salami, Speck, Räucherwürste,...), konservierter, geräucherter oder gesalzener Fisch (Thunfisch, Sardinen, Sardellen,...)  
**besser sind Frischfleisch und frischer oder tiefgekühlter Fisch, welche so gut wie kein Histamin enthalten**
- Gemüse: Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Avocados, Steinpilze, Morcheln
- Früchte: Ananas, Papaya, Erdbeeren, Orangen, Grapefruits
- Anderes: Schokolade