



Histamin Intoleranz

Unter Histamin- Intoleranz / Histaminose versteht man die Unverträglichkeit von mit der Nahrung aufgenommen Histamin, deren Ursache ein Mangel der Histamin abbauenden Enzyme Diaminoxidase (DAO) und/ oder Histamin-N-Methyltransferase (HNMT) bzw. ein Missverhältnis zwischen Zufuhr und Abbau des Histamins darstellt. Nach Ansicht einiger Autoren ist die Histamin- Intoleranz nicht angeboren, sondern ein erworbenes Krankheitsbild. 80% der erkrankten Patienten sind weiblichen Geschlechtes mittleren Alters. Die Krankheitssymptome können in der Schwangerschaft verschwinden, treten jedoch nach der Schwangerschaft wieder auf.

Die Histamin- Intoleranz ist weder eine Allergie noch eine nichtimmunologische Nahrungsmittelunverträglichkeit, sondern eine Abbaustörung. Sie ist möglicherweise Folge oder Begleiter anderer Unverträglichkeiten oder Allergien.

Beschwerden:

Mögliche Symptome nach Aufnahme histaminreicher Nahrung sind:

- Hautrötung, Nesselsucht, Ekzeme, Juckreiz
- Kopfschmerzen, Hitzegefühl, Migräne, Schwindel
- Verengte oder rinnende Nase, Atembeschwerden, Asthma bronchiale, Halsschmerzen
- Blähungen (Flatulenz), Durchfall, Verstopfung, Übelkeit/ Erbrechen, Bauchschmerzen, Magenstechen, Sodbrennen
- Bluthockdruck (Hypertonie), Herzrasen (Tachykardie), Herzrhythmusstörungen und Schleimhautreizungen der weiblichen Geschlechtsteile
- Wassereinlagerungen (Ödeme), Knochenmarködeme (KMÖ), Gelenkschmerzen
- Erschöpfungszustände, Seekrankheit, Müdigkeit, Schlafstörungen
- Verwirrtheit, Nervosität, depressive Verstimmungen

Pathomechanismus

Histamin wird im Körper extrazellulär durch das Enzym Diaminoxidase (DAO) und intrazellulär durch das Protein Histamin-N-Methyltransferase (HNMT) abgebaut. Bei einer Histamin- Intoleranz soll die Aktivität der DAO eingeschränkt sein, und durch die Nahrung aufgenommenes und im Körper gebliebenes Histamin kann nur Teilweise abgebaut werden. Beim Verzehr histaminhaltiger Nahrung (z.B Rotwein oder Hartkäse) kommt es zu einer pseudoallergischen Reaktion des Körpers.



Potentiell unverträglich Nahrungsmittel

Histamin entsteht in bakteriell fremtierten Nahrungsmittel wie:

- Geräuchertes Fleisch, Salami, Schinken, Innereien
- Viele Fischprodukte, insbesondere Fischkonserven
- Meeresfrüchte
- Gereifte Käsesorten („Hartkäse“), je höher der Reifegrad, desto höher der Histamingehalt
- Sauerkraut
- Spinat
- Bier
- Essig, essighaltige Produkte wie Senf sowie in Essig eingelegte Lebensmittel (z.B. eingelegtes Gemüse)
- Rotwein, je höher der Reifegrad, desto höher der Histamingehalt. Trockene Weißweine enthalten praktisch kein Histamin, Sekt ist ebenfalls zu empfehlen. Es wird gewarnt vor französischen Champagner mit seinen 670 µg/l Histamin (Champagner wird teilweise aus roten Trauben hergestellt)
- Schokolade: Schokolade enthält zwar kein Histamin, aber die anderen biogenen Amine Tyramin und Phenylethylamin. Diese Amine stammen aus dem Kakao. Bei der Minimierung der Histaminaufnahme durch die Nahrung sind auch Kakaotränke und Schokolade (in diversen Süßspeisen) zu meiden
- Pilze, auch Steinpilze (z.B. Edelschimmel auf verschiedenen Käsesorten)
- Tomaten, Ketchup und Pizza
- Andererseits soll es Nahrungsmittel (wie z.B. Ananas, Papayas, Nuss- und Kakaoprodukte) und Medikamente geben, die den Abbau von Histamin verzögern
- Alkoholkonsum steigert die Durchlässigkeit der Zellwände und senkt damit die Histamintoleranzgrenze, weshalb insbesondere beim Mischen von Alkohol und histaminreicher Nahrung (z.B. Rotwein und Käse) überaus starke Reaktion auftreten können



Medikamenten Unverträglichkeit

Unverträglichkeit von entzündungshemmenden und schmerzhemmenden Medikamenten bei Personen mit Histaminintoleranz:

Unverträglich sind antiinflammatorische/ analgetische Medikamente, die die allergenspezifische Histaminfreisetzung bei Allergikern steigern:

Wirksubstanz

Diclofenac

Indometacin

Acetylsalicylsäure: Aspirin, ASS

Verträglich sind antiinflammatorische/ analgetische Medikamente. Die die allergenspezifische Histaminfreisetzung bei Allergikern hemmen:

Wirksubstanz

Ibuprofen

Kontrastmittel – Röntgenkontrastallergie:

Die Kontrastmittel- Unverträglichkeit wird fälschlicherweise als Allergie und, da Kontrastmittel Jod enthält, fälschlicherweise das immer als Jod- Allergie bezeichnet. „Kontrastmittel setzen Histamin frei. Der Grund, warum in den meisten Fällen bei der Gabe von Kontrastmitteln nichts passiert, ist, dass die meisten Patienten keine Histaminintoleranz haben. Aber wenn sie betroffen sind, ist ein anaphylaktischer Schock vorprogrammiert.“ Daher sollte aus Sicherheitsgründen bei Personen mit Histaminintoleranz immer ein Antihistaminikum vor der Untersuchung mit einem Röntgenkontrastmittel verabreicht werden. Darüber hinaus ist das Einhalten einer histaminfreien Diät 24 Stunden vor Röntgenuntersuchungen mit Kontrastmittel zur Minimierung der Histamin- Belastung sinnvoll.



Diagnose

Für die Diagnose ist eine Anamnese (Erhebung der Vorgeschichte) wichtig. Da aber viele Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen, Migräne, Asthma bronchiale, Hypotonie, Herzrhythmusstörungen und Regelschmerzen auch andere Ursachen als eine Histamin- Intoleranz haben können, überrascht es nicht, dass die Hälfte der Verdachtsdiagnosen falsch sind.

Therapie

Die Grundlage der Behandlung besteht in einer Reduzierung des mit der Nahrung zugeführten Histamins durch Einhalten einer histaminarmen Diät. Eine Maximalvariante ist die von den Dermatologen seit Jahrzehnten bei der Urticaria mit Erfolg verwendete „Kartoffel- Reis- Diät“, also während einer Woche nur Kartoffeln, Reis, Salz, Zucker und Wasser. Außerdem sollen nach Ansicht der Therapeuten Nahrungsmittel gemieden werden, die zwar selbst nicht viel Histamin enthalten, aber im Körper gespeichertes Histamin freisetzen (beispielsweise Morphin). Wenn sich der Verzehr histaminhaltiger Nahrungsmittel nicht vermeiden lässt, können Antihistaminikum und Cromoglicinsäure wirksam sein. Die Einnahme von Diaminoxidase (DAO) in Kapselform mit den Mahlzeiten kann die Symptome einer Histaminintoleranz mindern.