Mehr Freude
am Leben

Individuelle Gesundheitsvorsorge

Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Kopfschmerzen, Durchfall, Herzrasen, allergische Reaktionen – Folgen einer Histaminintoleranz?

Patienteninformation

Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Histaminintoleranz und Diaminooxidase

Gesunde Ernährung ist eine feste Säule von Gesunderhaltung und Wohlbefinden. Doch nicht jeder, der sich gesund ernährt, fühlt sich auch automatisch wohl dabei. Viele Menschen klagen trotz vermeintlich gesunder Kost mit Fisch, Käse, Obst, Gemüse und Rotwein über vielfältige Beschwerden – vom leichten Unwohlsein und Hitzewallungen über Kopfschmerzen, Blähungen und Durchfall bis hin zu schwerwiegenden Symptomen wie Herzrasen (Tachykardien) Hautrötungen, Ausschlag (Ekzeme), Nesselsucht (Urtikaria) und asthmatischen Beschwerden.

Obwohl bis zu einem Prozent der Bevölkerung von diesen Beschwerden betroffen ist, kennen viele die Ursache nicht. Oft wird als Ursache der Beschwerden ein Reizdarm oder auch eine Allergie vermutet. Dies sollte auch unbedingt abgeklärt werden. Doch oftmals bleibt die allergologische Diagnostik negativ und die Diagnose unklar.

Daher sollte bei diesem Beschwerdebild eine Histaminintoleranz ausgeschlossen werden. Die Histaminintoleranz ist eine Überempfindlichkeitsreaktion auf Nahrungsmittel ohne Beteiligung des Immunsystems. Es können identische Symptome einer Allergie auftreten.

Hintergrund

Histamin ist ein Botenstoff, ein sog. biogenes Amin, das nahezu überall im Pflanzen- und Tierreich vorkommt. Jeder kennt die Wirkung von Brennnesseln auf der Haut – Rötung, Schwellung, Juckreiz – eine Reaktion auf das in den Brennnesseln enthaltene Histamin. Histamin wird im Blut und im Gewebe von bestimmten weißen Blutkörperchen (Mastzellen) ausgeschüttet und löst notwendige Abwehrreaktionen bei Verletzungen und Entzündungen aus. Zudem hat das Histamin wichtige Funktionen als Gewebshormon sowie bei der Erregungsübertragung im Nervensystem (Neurotransmitter). Histamin kann auch von außen in den Körper gelangen, z. B. enthalten viele Nahrungsmittel Histamin.

Bei gesunden Menschen wird das Histamin durch das Enzym Diaminooxidase abgebaut. Die Diaminooxidase wird in den weißen Blutkörperchen und auch in den Schleimhautzellen des Dünndarms gebildet und kontinuierlich in den Darm abgegeben. Dadurch wird das mit den Nahrungsmitteln in den Körper aufgenommene Histamin im Darm inaktiviert. Bei der Histaminintoleranz besteht ein Mangel an Diaminooxidase. Das mit den Nahrungsmitteln aufgenommene Histamin kann nicht mehr ausreichend abgebaut werden und es kommt zu einer Überlastung des Körpers mit Histamin. Die Histaminanreicherung kann zu den beschriebenen allergieähnlichen Symptomen führen. Dieser Diaminooxidasemangel kann beispielsweise bei entzündlichen Darmerkrankungen, bei Vitamin B6-Mangel oder bei Einnahme verschiedener Medikamente entstehen.

Diagnostik

Eine Histaminintoleranz kann mit der quantitativen Bestimmung der Diaminooxidase-Aktivität im Blut nachgewiesen werden. Da bei massiver Histaminbelastung die Aktivität der Diaminooxidase ansteigt, ist bei entsprechender Symptomatik die gleichzeitige Bestimmung von Histamin in Blut oder Urin empfohlen. Zudem sollte eine Nahrungsmittelallergie mit der Bestimmung des IgE-Spiegels und eine Überaktivität der Mastzellen (Mastozytose) mit der Bestimmung der Tryptase ausgeschlossen werden.

Behandlung

Eine Linderung der Symptome ist durch eine histaminfreie/-arme Kost möglich. Da das von vielen Patienten als Minderung der Lebensqualität empfunden wird, gibt es die Möglichkeit, das Enzym durch die Einnahme von Kapseln zu substituieren.

Histaminreiche Nahrungsmittel

Alkoholische Getränke (insbesondere Rotwein), Käse (insbesondere Hartkäse wie Emmentaler, etc.). Schokolade, Kakao, Salami und andere Hartwürste, Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Nüsse, Fisch (insbesondere Fischkonserven)

Weiterführende Diagnostik

Die Histaminintoleranz kann durch entzündliche Darmerkrankungen verursacht oder verschlimmert werden. Beachten Sie daher auch unsere Patientenbroschüre **Magen-Darm-Beschwerden – ernsthaft erkrankt?** mit weiteren Informationen zu Beschwerdebildern des Magen-Darm-Traktes.

Diese Untersuchungen werden bei fehlendem Krankheitsverdacht nicht von den gesetzlichen Krankenkassen (GKV) übernommen. Es handelt sich um Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL).

Die Kosten für ärztliche Beratung, Blutentnahme und Laboruntersuchung können bei uns erfragt werden. Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Weitere Angebote zur individuellen Gesundheitsvorsorge:

- Arteriosklerose-Vorsorge
- Borreliose – Neue diagnostische Möglichkeiten
- Chronische Müdigkeit
- Depressive Verstimmungen
- Fleischlos gesünder?
- Gebärmutterhalskrebs-Vorsorge
- Haarausfall
- Hormonvorsorge Frau
- Hormonvorsorge Mann
- Immunabwehr
- Infektionsvorsorge für Schwangere
- Mädchensprechstunde Chlamydieninfektion
- Magen-Darm-Beschwerden
- Osteoporose-Vorsorge
- Oxidativer Stress
- Pränatalscreening
- Prostatakrebs-Vorsorge
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Thrombose-Vorsorge
- Vitamin D – Sonnige Stunden für die Gesundheit
- Wechseljahre – Baustelle Hormonhaushalt
- Zeckenstich – Was tun

dz/3.000/01-18

Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen Ihr Praxisteam.

In Zusammenarbeit mit LABOR STABER Medizinische Diagnostik