

Histamin-Intoleranz & histaminarme Ernährung

Ratgeber für Betroffene



Was bedeutet Histamin-Intoleranz?

Die Histamin-Intoleranz ist ein Enzymdefekt, der zu einer Reihe allergie-ähnlicher Beschwerden führt. Verdauungsstörungen sind die mit Abstand häufigsten Symptome einer Histamin-Unverträglichkeit. Aber auch andere Organsysteme sind von der Wirkung des überschüssigen Histamins betroffen. So kommt es neben Magen-Darm-Beschwerden wie durchfallartigen Störungen und Bauchkrämpfen auch zu Migräne, Hautausschlag, asthmatischen Beschwerden, Antriebslosigkeit, Herz-Rhythmus-Störungen oder Regelbeschwerden.

Empfehlungen bei Histamin-Intoleranz

- Histaminarme Ernährung
- Zuführen der DAO-Cofaktoren Vitamin B6 und C, Zink, Kupfer, Magnesium
- Einnahme von Tryptophan
- Aufbau und Sanierung der Darmflora

Wie kommt es zu den Symptomen?

Prinzipiell entstehen Beschwerden dann, wenn der Organismus mit mehr Histamin belastet wird, als er abbauen kann. Die Gründe hierfür sind vielfältig: Beim gesunden Menschen wird das im Körper befindliche Histamin durch das Enzym Diaminoxidase (DAO) abgebaut. Dieser Mechanismus ist bei Patienten mit Histamin-Intoleranz vermutlich aufgrund eines Mangels an Cofaktoren der DAO gestört. Für die Verstoffwechslung histaminreicher Speisen und Getränke steht dadurch nicht genügend Enzymaktivität zur Verfügung. Dies wird besonders dann zum Problem,

Symptome der Histamin-Intoleranz:

- Hautausschlag und Rötungen
- Herz-Rhythmus-Störungen
- Husten und Asthma
- Kopfschmerzen und Migräne
- Magen-Darm-Beschwerden
- Niedriger Blutdruck
- Regel-Beschwerden
- Rinnende Nase und Schnupfen

Quelle: Histamin-Intoleranz, Wenn Lebensmittel krank machen, TRIAS Verlag

wenn der Organismus mit größeren Mengen an Histamin konfrontiert wird, wie dies beim Verzehr stark histaminreicher oder -liberierender Speisen der Fall ist. Aber auch eine Vielzahl von Medikamenten und sogar Lebensmittel-Zusatzstoffe können durch das Freisetzen des im Körper gebundenen Histamins eine Überbelastung des Organismus herbeiführen. Die Vitamine B6 und C sowie Zink, Kupfer und Magnesium gelten als Cofaktoren der Diaminoxidase. Histaminbedingte Darmbeschwerden können zusätzlich einen Tryptophanmangel begünstigen. Dieser nimmt Einfluss auf den Haushalt des Glückshormons Serotonin, wodurch Antriebslosigkeit und depressive Verstimmungen begünstigt werden.

Was kann man dagegen tun?

Die Therapie der Histamin-Intoleranz besteht aus zwei Komponenten: Eliminationsdiät und Arzneimitteltherapie. Die wichtigste und von allen Fachleuten als vorrangig empfohlene Methode zur Therapie ist die

Ursachen einer Histamin-Überlastung:

- Verzehr histaminreicher Nahrungsmittel
- Verzehr von Histamin-liberatoren
- Verzehr von biogenen Aminen
- Hemmung der Diaminoxidase
- Magen-Darm-Infekt
- angeborener Enzymdefekt

Quelle: Histamin-Intoleranz, Wenn Lebensmittel krank machen, TRIAS Verlag

Eliminationsdiät, also das bewusste Meiden von Speisen und Getränken, die viel Histamin enthalten oder im Körper freisetzen können, ferner die Reduzierung von Lebensmitteln mit hohem Gehalt an anderen biogenen Aminen sowie das Absetzen Histamin freisetzender Medikamente. Histaminreiche Speisen wie Fisch, durch Gärung entstandene Lebensmittel, verschiedene Käsesorten und viele Weine (insbesondere Rotwein) sollten nach Möglichkeit gemieden werden. Auch Histamin freisetzende Lebensmittel wie Erdbeeren oder Tomaten gehören – wenn überhaupt – nur noch in kleinen Mengen auf den Speiseplan. Ganz wichtig ist es auch, bei tierischen Lebensmitteln auf die Frische und auf eine ununterbrochene Kühlkette zu achten.

Möglichkeiten der Arzneimitteltherapie

Die körpereigene Produktion der DAO kann durch die Einnahme der Cofaktoren Vitamin B6 und C, Zink, Kupfer und Magnesium unterstützt werden. Durch die Einnahme von Tryptophan wird der Serotoninhaushalt

gestärkt. Auch eine grundlegende Darmsanierung, also die Besiedelung der Darmflora mit probiotischen Bakterien, ist bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeit empfehlenswert.

Ermittelte Histaminwerte einzelner Lebensmittel:

Fleischsalat	9-310 mg / Kg	Parmesan	bis 580 mg / Kg
Schweinsleber	225 mg / Kg	Hefe	1660 mg / Kg
Thunfisch bis	13000 mg / Kg	Salami	10-280 mg / Kg
Forelle	333 mg / Kg	Emmentaler	10-500 mg / Kg

Quelle: Histamin-Intoleranz, Wenn Lebensmittel krank machen, TRIAS Verlag

Empfehlungen



Betadianin 60 Kapseln

- Mit L-Tryptophan
- + Vitamin B₆ und C
- + Zink, Kupfer und Magnesium
- laktose- und glutenfrei
- 100 % vegan
- Nur 1 x täglich
- PZN 12479835
- Info und Bestellmöglichkeit: www.betadianin.de



Betacur 90 Kapseln

- Betacur hilft, den täglichen Bedarf an Vitamin B₆ und C zu decken
- Geeignet bei Histamin-Intoleranz
- Nur 1x täglich
- Vorrat für 3 Monate
- PZN 2288235
- Info und Bestellmöglichkeit: www.betacur.de

