

Wenn Lebensmittel krank machen: Die Histaminintoleranz

Thilo Schleip · Montag den 10. März 2014



In der vergangenen Zeit ist die Histaminintoleranz zu einer regelrechten Volkskrankheit in unseren Industriestaaten geworden. Vermutlich leiden hier bis zu 5 % der Erwachsenen an der Intoleranz gegenüber Histamin, wobei die Dunkelziffer groß ist. Denn nur die wenigsten wissen über die weitverbreitete Nahrungsmittelunverträglichkeit bescheid. Vielen ist nicht einmal bewusst, dass sie selbst zu den Betroffenen gehören.

Grund dafür sind unter anderem die sehr unterschiedlichen Symptome, die es selbst für einen Arzt schwierig machen, eine Diagnose zu stellen. Liegt jedoch eine Histaminintoleranz vor, so reichen schon ganz kleine Mengen des Stoffes, der in vielen Nahrungsmitteln enthalten ist, und zahlreiche Genusserelebnisse werden zu einer einzigen Tortur: Ein gutes Glas Rotwein führt zu starken Kopfschmerzen und nach einem Stück des Lieblingskäses sind diese Krämpfe nicht weit.

Histamin – ein körpereigener Stoff, der krank machen kann

Histamin ist ein körpereigener Stoff, ein biogenes Amin von vielen. Es entsteht bei dem bakteriellen Abbau von Aminosäure im Körper. Außerdem ist es in zahlreichen Lebensmitteln, darunter vor allem Produkten, die einer Reife unterliegen, enthalten. In zu großen Mengen aufgenommen führt Histamin zu einer Lebensmittelvergiftung mit ganz unterschiedlichen Beschwerden. Liegt jedoch eine Histaminintoleranz vor, so reichen auch schon sehr kleine Mengen des biogenen Amins aus.

Von Kopfschmerzen über Verdauungsbeschwerden bis hin zu Hautausschlag oder Herz-Kreislauf-Problemen – viele sehr unterschiedliche Symptome weisen dann auf die Unverträglichkeit gegenüber Histamin hin.

Dennoch ist Histamin für den menschlichen Körper unverzichtbar. Es ist ein wichtiger Neurotransmitter und spielt eine Rolle bei der Übertragung von Signalen im Zusammenhang mit Immunreaktionen. Ein mächtiger Bestandteil des Körpers, dessen Freisetzung ebenso akkurat geregelt werden muss, wie dessen Abbau. Histamin N-Methyltransferase und Diaminoxidase (DAO) sind die beiden Enzyme die den Histaminabbau regeln.

Gründe und Diagnose der Histaminintoleranz

Doch wie kann es sein, dass etwas so wichtiges den menschlichen Körper krank macht?

Dafür gibt es verschiedene Gründe. Zum Beispiel einen punktuellen Überhang an Histamin oder eine kurzfristige Hemmung des abbauenden DAO-Enzyms durch Medikamente oder auch Alkohol. Hinzu kommt eine dauerhafte Hemmung des DAO Enzyms, zum Beispiel aus genetischen Gründen. Dies sind nur einige der Gründe, die allesamt das gleiche Ergebnis haben: Eine Histaminintoleranz mit unangenehmen Folgen bei der Aufnahme auch sehr kleiner Mengen an Histamin über die Nahrung.

Die Histaminintoleranz kann zuverlässig von einem Arzt ermittelt werden, der auf diesem Gebiet erfahren ist. Eine oft genutzte Methode dazu ist die Diagnose anhand einer Eliminationsdiät. Während dieser Diät wird 2 Wochen lang auf histaminhaltige Lebensmittel verzichtet. Kartoffeln, Reis und Tee stehen dann hauptsächlich auf dem Speiseplan. Nach 2 Wochen wird der Speiseplan Schritt für Schritt erweitert und das so lange, bis die Symptome wieder auftauchen. So kann eine individuelle Verträglichkeitsgrenze ermittelt werden. Ein konsequenter Verzicht auf Histamin ist damit nicht mehr nötig.

Beschwerdefrei auch mit Histamin-Intoleranz

Ist die Diagnose Histaminintoleranz bestätigt – was meist erst nach einem regelrechten Ärzte-Marathon der Fall ist – bedeutet das für viele ein Leben geprägt von Verzicht. Sehr viele wirklich köstliche Lebensmittel enthalten Histamin und gehören von nun an auf die Liste der unverträglichen Lebensmittel.

Doch es ist wichtig, dass Betroffene sich von der Lebensmittelunverträglichkeit nicht ihr ganzes Lebens bestimmen lassen. Natürlich müssen Abstriche gemacht werden, aber nicht ausschließlich. Die Informationslage wird immer besser. Natürlich reagiert auch der Markt auf die Nahrungsmittelunverträglichkeiten im Allgemeinen. Immer mehr Geschäfte, darunter mittlerweile auch zunehmend Discounter, führen Produkte, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Nahrungsmittelintoleranzen zugeschnitten sind. Und das Angebot nimmt stetig zu.

Oft sind es selbst Betroffene, die den Mangel erkennen und es sich zum Ziel machen, Alternativen für sich und ihre Leidensgenossen zu schaffen. So gibt es seit einiger Zeit auch erste histaminfreie Weine und im Internet finden Sie, neben hilfreichem Informationsmaterial, auch Onlineshops, die sich ganz auf einen Kundenstamm mit verschiedenen Lebensmittelunverträglichkeiten spezialisiert haben.

In zahlreichen Blogs und Foren (wie hier in der entsprechenden [Themenrubrik von symptome.ch](#)) bietet das Internet auch die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen zusammen zu kommen. Erfahrungen können ausgetauscht und Fragen geklärt werden.

Betroffene sind schon lange nicht mehr auf sich alleine gestellt. Wer Grundlegendes beachtet, seine Ernährung im Auge behält und aufmerksam auf die Signale seines Körpers reagiert, der wird – mit etwas Übung – sein beschwerdefreies Leben nicht nur führen, sondern auch wirklich genießen können.



Dieser Artikel wurde verfasst von Thilo Schleip

- Litt viele Jahre unbewusst unter Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
- Gab sich der Recherche hin und ist nun bereits viele Jahre beschwerdefrei
- Buchautor für Ratgeber zur Laktose-, Fructose- und Histamin-Intoleranz sowie zum Reizdarmsyndrom
- Gründer Onlineshop Laktonova
- Gründer Informationsseite My-histaminintoleranz.de

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | [Thilo Schleip](#)