



Histamin -Patienteninfo

Was ist Histamin?

Histamin entsteht durch bakterielle Umwandlung aus der Aminosäure L-Histidin. Es wird im Körper gebildet, in den Mastzellen gespeichert und bei Bedarf freigesetzt. Es kommt natürlicherweise in fast allen Lebensmitteln vor.

Es wirkt im Organismus als Gewebshormon und Neurotransmitter mit verschiedenen Aufgaben:

- Erweitert die Gefäße
- Kontraktion der glatten Muskulatur von Bronchien und Gebärmutter
- Steigert die Darmperistaltik
- Stimuliert die Salzsäuresekretion im Magen und
- Wirkt als wichtiger Vermittler bei entzündlichen Prozessen

Steigt der Histamin Gehalt im Körper stark an, weil vermehrt Histamin reiche Lebensmittel gegessen und getrunken werden entsteht ein Histamin Überschuss.

Gesunde Menschen können diesen mittels des Enzyms DAO (Diaminoxidase) schnell abbauen.

Bei Menschen mit Histamin Intoleranz ist dieses Vermögen mehr oder weniger stark eingeschränkt.

Histamin Intoleranz

Sie bezeichnet ein Ungleichgewicht zwischen Histamin und den abbauenden Enzymen, insbesondere der DAO der Dünndarmschleimhaut.

Ursachen für eine Intoleranz:

- Genetischer Enzymdefekt
- Hemmung der DAO durch bestimmte Medikamente
- Steigerung der Histamin Wirkung durch Alkohol
- Dünndarmschleimhautentzündungen, meist wird nach Regeneration der Dünndarmschleimhaut Histamin wieder gut vertragen
- Konsum Histamin reicher Lebensmittel
- Konsum von Histaminliberatoren, die inaktives Histamin freisetzen

Symptome der Histamin Intoleranz

- Juckreiz, Hautausschlag, Hautrötungen, Nesselsucht, Hautschwellungen
- Fließschnupfen, Schnupfen
- Verengung der Bronchien, Asthma, Husten
- Magen-Darm Beschwerden
- Kopfschmerzen bis hin zu Migräne
- Niedriger Blutdruck
- Herzrhythmusstörungen
- Menstruationsbeschwerden besonders zu Beginn der Regel
- Müdigkeit
- Seekrankheit

Therapie

- Histamin arme Basis Ernährung
- Vermeiden von Histaminliberatoren, also Lebensmittel die Histamin freisetzen können
- Verzicht auf alkoholische Getränke
- Zufuhr von Vit.C, Vit.B6, Zink und Mangan
- Verzicht auf Medikamente die Histamin freisetzen und/oder DAO hemmen

Zwei Phasen Modell

1. Phase: (4 Wochen)

- essen und trinken Sie konsequent Histamin arm und wählen frische, unfermentierte Lebensmittel
- trinken Sie keinen Alkohol
- nehmen Sie wenn möglich keine Medikamente die DAO hemmen
- verzichten Sie strikt auf alle Histamin freisetzenden Lebensmittel

2. Phase:

- essen Sie Lebensmittel mit geringem Histamin Gehalt, steigern Sie die Menge langsam

Ziel:

- Suchen Sie Ihre verträgliche Histamin Menge

Histaminarm:

- frischer Fisch und Fleisch
- tiefgefrorener Fisch und Fleisch
Dorsch, Seelachs, Scholle,
Kabeljau
- Frisches Gemüse und Obst
- Grüner Salat
- Kirschen
- Zitronen
- Kohl
- Bohnen
- frische Milch und Milchprodukte
- Butter
- Kefir, Quark, Cottage Cheese,
- Schnaps, Weißwein, saure Weine
- Gemüsesäfte
- Bohnen-, Malzkaffee

Histaminreich:

- Geräuchertes, Gepökelt, Getrocknetes, Verdorbenes, schlecht Gelagertes, mariniertes Fleisch
- Hering, Sardellen, Thunfisch, Makrelen
- Selchfleisch
- Salami
- Osso collo
- Sauerkraut, Tomate, Spinat, Banane, Orange, Kiwi, Erdbeere, Apfel, Kürbis, Karotte
- Lang gereifter Käse wie Gouda, Camembert, Emmentaler, schimmelgereifter Käse
- Alte Rotweine, Liköre, Sekt, Champagner,
- Brennnesseltee, schwarzer Tee
- Schokolade, Nougat, Kakao
- Rotweinessig,
- Knabbergebäck

Histaminliberatoren:

- Nicht steroidale Antirheumatika
- Geschmacksverstärker Glutamat
- ACC
- Mucosolvan
- Novalgin
- Paspertin