

Histaminintoleranz

Was ist Histamin?

Histamin ist ein körpereigener Botenstoff und Signalüberträger, der beim Menschen am Immunsystem, insbesondere an Entzündungsreaktionen, beteiligt ist. Biochemisch betrachtet, handelt es sich bei Histamin um ein biogenes Amin, das aus der Aminosäure Histidin gebildet wird. Histamin kann also vom Körper selbst hergestellt und bei Bedarf blitzartig freigesetzt wird. Histamin kommt außerdem in Lebensmitteln vor. Bakterien und Mikroorganismen bilden Histamin als harmloses Abbauprodukt insbesondere in **lang gereiften und gelagerten Lebensmitteln** wie Sauerkraut, Camembert oder Rotwein.

Was sind die Ursachen für eine Histaminintoleranz?

Die Histaminintoleranz beruht auf der Unverträglichkeit von mit der Nahrung aufgenommenem oder endogen freigesetztem Histamin. Ursache hierfür ist entweder eine unzureichende Aktivität der histaminabbauenden **Enzyme Diaminoxidase (DAO) bzw. Histamin-N-Methyltransferase (HNMT)** oder ein Missverhältnis zwischen der aufgenommenen Histaminkonzentration und den Enzymaktivitäten. Histamin aus Nahrungsmitteln und körpereigenes Histamin lösen beide ähnliche Reaktionen aus. Die Symptome entsprechen denen einer „echten“ Allergie. Bei der Histaminintoleranz sind jedoch im Gegensatz zu einer „echten“ Allergie keine erhöhten Antikörper im Blut zu finden.

Symptome der Histaminintoleranz

- Hautrötungen, Schwellungen, Urtikaria (Nesselsucht) und Juckreiz
- Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Verengung der Luftwege
- Fließschnupfen oder verstopfte Nase
- Herzklopfen, Herzrhythmusstörungen, chronisch niedriger Blutdruck
- Durchfall, Magen-Darm-Beschwerden



Was sind Histaminliberatoren?

Die allergieähnlichen Reaktionen werden auch durch einige Nahrungsmittel ausgelöst, die im Körper ohne die Beteiligung des Immunsystems direkt Histamin freisetzen. Man nennt diese Nahrungsmittel Histaminliberatoren. Die Histaminfreisetzung erhöht zusätzlich die Wirkung der histaminhaltigen Nahrungsmittel. Zu den Histaminliberatoren gehören Kakao, Zitrusfrüchte, Nüsse, Erdbeeren, Bananen, Ananas, Kiwis, Papayas, Himbeeren und Hülsenfrüchte.

Histamin und andere biogene Amine

Neben Histamin gibt es noch weitere biogene Amine in Nahrungsmitteln, die ebenfalls über das Enzym Diaminoxidase (DAO) abgebaut werden. Da DAO nur eine begrenzte Abbaukapazität hat, kann es vor allem bei gleichzeitigem Konsum von Nahrungsmitteln, die verschiedene biogene Amine enthalten, zu Beschwerden kommen.

Histamingehalt ausgewählter Lebensmittel

	Lebensmittel	Histamingehalt pro 1 kg
✓	pasteurisierte Milch	0,3 - 0,7 mg
✓	H-Milch	0,8 mg
✓	Joghurt	1,2 mg
✓	Fisch (fangfrisch)	0 mg
✓	Rindfleisch (frisch)	unter 2,5 mg
✓	Hühnerfleisch (frisch)	unter 1,0 mg
✗	Tomaten	22 mg
✗	Spinat	30 - 60 mg
✗	Sauerkraut	10 - 200 mg
✗	Gouda	10 - 200 mg
✗	Salami	10 - 280 mg
✗	Camembert	10 - 300 mg
✗	Parmesan	10 - 580 mg

Quelle: Jarisch, Reinhart: Histaminintoleranz - Histamin und Seekrankheit. Thieme Verlag, 3. Auflage, 2013.

Allgemeine Tipps und Hinweise

- Verzehren Sie möglichst frische Nahrungsmittel und frisch zubereitete Speisen, sie sind histaminärmer.
- Bei langer Lagerung und zunehmendem Reifegrad steigt der Histamingehalt in Lebensmitteln! Beispiel Käse: je reifer ein Käse, umso mehr Histamin enthält er.
- Histamin ist temperaturunempfindlich. Es kann weder durch Erhitzen noch durch Einfrieren zerstört werden.
- In kleinen Mengen werden einige histaminhaltige Lebensmittel teilweise vertragen. Die Toleranzgrenze muss individuell ausgetestet werden.
- Gleichzeitiger Konsum von histaminhaltigen Nahrungsmitteln und Alkohol begünstigt das Auftreten von Symptomen, da Alkohol die Durchlässigkeit der Darmwand für Histamin erhöht. Histamin gelangt so verstärkt in die Blutbahn und löst Beschwerden aus.
- Eine sichere Angabe, ob und in welcher Menge Histamin in einem Lebensmittel enthalten ist, ist nicht möglich, da der Histamingehalt in Lebensmitteln von verschiedenen variablen Faktoren (u. a. Produktionsbedingungen, Hygienefaktoren, Lagerungsdauer, Reifegrad von Lebensmitteln) abhängt.