



SA, 20. 11.
2021,
17.30 Uhr,
ORF 2

**Bewusst
gesund**

Histamin-Intoleranz

Hautrötung mit Hitzegefühl, Nesselsucht (Quaddeln an der Haut), Juckreiz, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden – immer mehr Menschen entwickeln Nahrungsmittelunverträglichkeiten und kennen diese und ähnliche Symptome nur zu gut. Sie weisen auf eine Histamin-Intoleranz hin. Etwa ein Prozent der Bevölkerung ist davon betroffen, vor allem Frauen. Histamin ist ein Gewebshormon und Botenstoff, der sich natürlicherweise im Körper findet und dem verschiedenste Funktionen zukommen. Es regt etwa die Magensaftsekretion an, erweitert die Blutgefäße und senkt damit den Blutdruck. Als Nervenbotenstoff reguliert Histamin unter anderem den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Appetitkontrolle, die Lernfähigkeit, das Gedächtnis und die Emotionen. Histamin ist aber auch in Lebensmitteln enthalten – hier vor allem in lang gereiften wie Käse, Sauerkraut oder Wein.

Die Hintergründe. Die Symptome können vielfältig sein, weshalb es für die Betroffenen oft schwierig ist, auf die richtige Spur der bestehenden Intoleranz zu kommen.

Das liegt daran, dass die verschiedensten Zellen und Organe Andockstellen (Rezeptoren) für Histamin besitzen. So etwa an glatten Muskelzellen in der Magen- und Darmwand, was vermehrt zu Magen-Darm-Beschwerden führt, in den Bronchien, was wiederum zur verstopften, rinnenden Nase führt, aber auch an Zellen des Immunsystems wie Mastzellen an der Haut, was die typischen Rötungen, Juckreiz und Quaddeln bewirkt.

Bei einer hohen Histaminmenge werden die Rezeptoren also pausenlos aktiviert. Je nachdem, wo im Körper sie sich befinden, resultieren daraus eben unterschiedlichste Symptome. Wichtig ist zu wissen, dass es sich bei der Histamin-Intoleranz nicht um eine Allergie handelt.

Die Symptome werden also nicht durch eine Überreaktion des Immunsystems auf Histamin in Gang gesetzt. Stattdessen vermuten Experten, dass eine erworbene oder (seltener) angeborene Störung im Histaminabbau verantwortlich ist.

Im Körper der Betroffenen fällt dann durch die körpereigene Produktion und/oder histaminreiche Nahrung mehr Histamin an, als abgebaut werden kann. Im Körper sind Enzyme für den Histaminabbau verantwortlich – hier liegt auch eine gute Möglichkeit der Behandlung. Vor allem die Diaminooxidase (DAO) kann Histamin abbauen, das sich außerhalb der Zellen – also etwa im Blut – befindet. Ihre Funktion ist oft eingeschränkt oder es besteht ein Mangel an diesem Enzym. Die DAO ist maßgeblich für den Abbau von Histamin aus Lebensmitteln verantwortlich – hier gibt es einige Medikamente, die unterstützend wirken können. Denn generell gilt – die Ernährung ist der Schlüssel.



**VIEL HISTAMIN STECKT IN
LANGE GEREIFTEN UND
GEGÄRTEN PRODUKTEN**

Diagnose und Behandlung.

Histamin und seine Vorläuferprodukte sind in fast allen Lebensmitteln enthalten – in unterschiedlicher Ausprägung, da der Histamingehalt etwa durch Verarbeitungsprozesse wie Reifung oder Gärung beeinflusst wird. Ihr

Arzt wird zuerst eine Ausschluss-Diät anraten, in der keine histaminhaltigen Lebensmittel verzehrt werden. Dann sollten sich die Beschwerden bessern. Führen Sie ein Beschwerde-Tagebuch mit allem, was Sie essen. Auch bestehen heute sehr gute Testmöglichkeiten mittels Blutabnahme, um die Diagnose zu stellen. In Folge genügt es oft, Histamin einige Zeit zu reduzieren, andere brauchen eine lebenslange Diät.

Wichtig ist, andere Erkrankungen wie Allergien oder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen auszuschließen. Dann sollte – mittels Ernährungsumstellung – ein weitgehend beschwerdefreies Leben gut möglich sein. ■