

# Sommer, Genuss, Histaminismus

**Frage:** Immer im Sommer, wenn ich am Meer die herrlichen Antipasti genieße, zu Hause aus dem Garten frisches Gemüse und reifes Obst esse und an einem herrlich lauen Abend ein Glas Rotwein trinke, bekomme ich unklare Beschwerden. Der Tag, der so schön begonnen hat, endet dann oft mit unerklärlich üblem Bauchgefühl. Jegliche Austestung und alle Therapieversuche sind bis jetzt umsonst gewesen.

**Antwort:** In diesem Fall handelt es sich mit sehr großer Wahrscheinlichkeit um eine Form von Histaminempfindlichkeit (besonders bei feinfühligem Menschen im Stress) oder gar um eine Histaminunverträglichkeit (schwerere Form mit Enzymschwäche im Verdauungsapparat). Besonders Allergiker wissen, dass Histamin der wichtigste Überträgerstoff (Mediator) sämtlicher Allergien ist. Trotzdem ist die Histaminempfindlichkeit, die sehr viel häufiger vorkommt als die echte vom Immunsystem vermittelte Allergie, keine echte Allergie, sondern eine Pseudo-Allergie. Man nennt sie deshalb so, weil einerseits der Überträgerstoff der Allergie- das Histamin- beteiligt ist, wodurch ähnliche Symptome wie bei der Lebensmittelallergie entstehen, andererseits aber das Hauptmerkmal einer allergischen Erkrankung fehlt, nämlich die Bildung von Antikörpern. Deshalb werden Lebensmittelallergien und Histaminintoleranz oft verwechselt. Das ist auch der Grund, wieso die klassische Allergietestung im Falle der sehr häufigen Histaminintoleranz kein klares therapeutisch umsetzbares Ergebnis gibt.

Umso mehr dann die Betroffenen auf die Ernährung achten und umso mehr Lebensmittel man „wegläßt“, umso empfindlicher wird man meistens.

Ist der Darm und seine Flora (Mikrobiom) nicht intakt, so zeigen sich die Beschwerden noch viel stärker. Vor allem histaminbildende Bakterien und der gestörte Abbau von Histamin durch die Diaminoxidase (DAO) machen sich dann bemerkbar. Bereits die Tatsache dass man isst, nicht einmal was, führt dann zu ständig wechselnden Beschwerden.

## BESCHWERDEBILD BEI HISTAMINISMUS:

Beschwerden	Ja	Nein
Magen- Darm- Störungen (Durchfall, Bauchschmerzen oder -krämpfe, weicher Stuhl, Übelkeit, Sodbrennen, Brechreiz, Völlegefühl)		
Leichte bis mittelschwere Kopfschmerzen oder Migräneattacken am Tag danach („Kater“)		
Laufende Nase, Schnupfe, morgendlicher Niesreiz		
Häufiges Husten, Räuspern, Klos im Hals, asthmaartige Beschwerden		
Hautausschlag (Nesselsucht)		
Niedriger Blutdruck (Schwindelgefühl, Orientierungsstörungen, Herzrasen)		
Herzrhythmusstörungen, Herzstolpern		
Bei: Frauen, Beschwerden (Schmerzen) vor, oder am ersten Tag der Regel		



## LISTE VON BESONDERS HISTAMINHALTIGEN LEBENSMITTELN:

<b>Fisch*</b>	Thunfisch, Sardinen, Sardellen, Sgombri, Cozze, Vongole
<b>Käse*</b>	Emmentaler, Camambert, Roquefort, Gorgonzola, gealterte Käsesorten wie sehr reifer Parmesan
<b>Hartwurst</b>	Salami, Rohschinken, Bresaola, Speck, Geräuchertes in Konservierung oder lange unter Vakuum
<b>Gemüse</b>	Sauerkraut, Rübenkraut, Melanzane, pflückfrische reife Tomaten
<b>Alkohol</b>	Rotwein, Weisswein, Bier

\*Bei allen verdorbenen, gealterten und aufgewärmten Lebensmitteln steigt der Histamingehalt stark an (besonders bei Fisch und Käse)

## NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN

Unangenehme Reaktionen auf ein gesamtes Essen oder den Verzehr eines einzelnen Lebensmittels können verschiedene Ursachen haben.

Nicht toxisch		toxisch	strukturell	psychisch
Allergien gegen	Intoleranzen gegen	Gifte aus	Krankheiten	Belastungen
Milchweiß	Laktose	Bakterien	Speiseröhre	Stress
Obst	Fruktose	Pilze	Magen	Histamin
Getreide	Histamin	Chemikalien	Darm	
			Leber	
			Galle	

Wie unterscheidet sich eine echte Allergie (selten) von einer Pseudoallergie?

Allergie	Pseudoallergie
Direkte Beteiligung des Immunsystems	Keine Beteiligung des Immunsystems
Dosisunabhängig, kleinste Menge genügt	Dosisabhängig, „die Menge macht’s!“
Symptomatik erst nach Sensibilisierung	Symptomatik bereits bei Erstkontakt
Bsp.: Lebensmittelallergie	Bsp.: Histamin-Intoleranz

Bei einer Histaminintoleranz kommt es darauf an, eine naturbelassene, frische Kost zu verzehren und auf Tiefkühlkost, Fertigsaucen und Panaden zu verzichten.

arm an Histamin	reich an Histamin	histaminfreisetzend	Blockieren DAO (Diaminooxidase)
frisches Fleisch	Schinken, Salami, Speck	Glutamat Geschmacksverstärker	
fangfrischer und tiefgekühlter Fisch	geräucherter Fisch	Zusatzstoffe wie Farbstoffe	
frisches Gemüse wie Brokkoli, Möhren, Paprikaschoten, Zwiebeln	eingelegtes Gemüse wie Sauerkraut. Frische Tomaten, Sojabohnen	Avocados, Champignons, Hülsenfrüchte	
Äpfel, Aprikosen, Heidelbeeren, Kirschen, Mangos, Melonen	eingelegtes Obst, Zitrusfrüchte, Cashewnüsse, Erdnüsse, Walnüsse	Ananas, Bananen, Erdbeeren, Pflaumen, Zitrusfrüchte	
Dinkel, Hafer, Hirse, Mais, Roggen (Brot ohne Hefe)	Weizen: hefehaltiges Brot, Kuchen, süßes und salziges Gebäck	Weizenkeime	
Eier	Hefe, Schokolade		
Speisefette und -öle	gereifte Käsesorten		
Mineralwasser, Weißwein, untergäriges Bier		Zitrussäfte, Rotwein	Alkohol, Kaffee, Kakao, Tee (grün, schwarz), Energie-Drinks

**Info:** Aufgrund möglicher Kreuzreaktionen können histaminarme Lebensmittel dennoch eine Unverträglichkeit bei den Betroffenen auslösen.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse **gruber@prosalus.info** oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber