

Histaminintoleranz (HIT)

Was ist Histamin? Wie wirkt es?

Histamin ist ein Botenstoff. Er wird hpts. aus den Mastzellen (Mastozyten) freigesetzt. Dies ist immer wieder sehr wichtig für die Gesunderhaltung des Körpers. Die Substanz spielt bei vielen physiologischen und pathophysiologischen Vorgängen eine zentrale Rolle unter anderem bei Entzündungen.

Problematisch wird Histamin nur bei einer Histaminintoleranz – wenn aufgenommenes oder freigesetztes Histamin nicht ausreichend abgebaut werden kann oder in übermäßiger Menge produziert wird (zu beidem später mehr).

Histaminrezeptoren sorgen dafür, dass dieser Botenstoff vom Körper aufgenommen wird (Rezeptor von lateinisch recipere = aufnehmen, empfangen). Erst dann kann Histamin seine Wirkung entfalten, indem es bestimmte Mechanismen in Gang setzt.

Histamin dockt an unterschiedlichen Rezeptoren an. Bekannt sind **H1 - H4**.

Am bedeutsamsten für eine HIT scheinen H1 und H2 zu sein (?)

Mehr dazu später!

Histamin muss also an den Rezeptoren andocken! Es ist dann bildlich gesprochen wie ein Schlüssel, der in bestimmte Schlösser passt und nur wenn er passt, seine Wirkung entfalten kann.

Antihistaminika (siehe unten) blockieren dieses Andocken, sie verstopfen quasi das Schlüsselloch, so dass der Schlüssel dort nicht mehr passt. Antihistaminika wirken also nicht direkt gegen das Histamin, sie senken nicht den Histaminspiegel im Körper! Sie können nur vorübergehend bestimmte Wirkungen des Histamins blockieren!

Woher kommt das Histamin?

Es gelangt in den Körper

- durch Nahrung (auch Getränke), die Histamin in unterschiedlicher Menge enthält

Eine körpereigene übermäßige Freisetzung von Histamin (hpts. aus den Mastzellen) erfolgt

- durch Nahrung (auch Getränke), die selbst kein Histamin enthält, aber Histamin in starkem Umfang aus den Mastzellen freisetzt (**Histaminliberatoren**)
- durch allergische Prozesse und Mastzellenerkrankung
- durch Stress
- durch Alkohol als Histaminliberator
- durch manche Medikamente als Histaminliberatoren
- durch Mangel an Mineralien, z.B. Zink
- durch Nahrungsmittelzusatzstoffe als Histaminliberatoren
- bei sensiblen Personen durch weitere unspezifischere Reize: Kälte, Hitze, Wind, Rauch, Luftschadstoffe, Düfte, mechanische Reize (Kleidung), Chemikalien etc.

Im Grunde sind Stress und die unspezifischen Reize also auch Histaminliberatoren!

Abbau des Histamins durch Enzyme

Im Normalfall wird das Histamin in ausreichendem Maß von Enzymen abgebaut. Diese sind:

DAO (Diaminoxidase)	HNMT (Histamin-N-Methyltransferase)
<ul style="list-style-type: none">wird in Darmschleimhaut und Niere produziertwirkt auf durch Nahrung aufgenommenes oder durch unterschiedliche Prozesse im Körper gebildetes Histamin<u>klassische Symptome bei Mangel:</u> Übelkeit, Diarrhoe, Hitzegefühl, Asthma, Kopfschmerzen, Hautprobleme usw.	<ul style="list-style-type: none">wird in Zellen produziert (intrazelluläres Histamin)wirkt auf Histamin in Leber, Niere, Bronschialschleimhaut, Zentralnervensystem (ZNS)<u>Symptome bei Mangel hpts. aus dem Autonomen Nervensystem (ANS):</u> Unruhe, Muskelzuckungen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Angst, Schwindel usw.

Bitte beachten: In der Praxis sind die Symptome bei einer HIT nicht so einfach einem Mangel an DAO oder HNMT zuzuschreiben! Weitere Symptome siehe weiter unten.

Zur DAO (Diaminoxidase):

Es gibt 2 Möglichkeiten:

1. DAO-Mangel
2. DAO-Produktion ist normal und es besteht ein Histaminüberschuss
 - durch eine Allergie
 - oder durch gesteigerte Aktivität der Mastzellen durch ???→ Da bei einem solchen Histaminüberschuss, durch die Nahrungs automatisch noch mehr Histamin hinzu kommt, ist es auch in diesem Fall wichtig, sich histaminarm oder -frei zu ernähren!

zum DAO-Mangel:

1. primärer DAO-Mangel:
 - wenn es sich um eine genetisch reduzierte Aktivität des DAO-Enzyms handelt
2. sekundärer DAO-Mangel:
 - a. wenn eine entzündliche Darmerkrankung vorliegt
 - b. oder aus anderen Gründen DAO nicht ausreichend produziert werden kann, z.B. durch Alkohol, Toxine (Giftstoffe), Kupfermangel (!), Chinin (DAO-Blocker), Medikamente (DAO-Blocker - z.B. manche Antibiotika) usw.
 - c. oder auch einfach nur so.....(???)

Symptome bei HIT in Verbindung mit dem Andocken an die Rezeptoren:

(Die Zuordnung zu den Rezeptoren ist nicht eindeutig und bleibt unsicher.)

- **Atemwege:** verstopfte Nase, Niesen, laufende Nase, Bronchialverengung, Atemnot, Asthma (H1-Rezeptor)
- **Magen-Darm-Trakt:** Durchfall, Magenschmerzen, Krämpfe, Blähbauch, Erbrechen, Verstopfung, Sodbrennen (Sodbrennen H2-Rezeptor, sonst wahrscheinlich H1)
- **Uterus:** starke und schmerzhafte Regelblutung, Schwangerschaftsübelkeit (H1-Rezeptor)
- **Herz-Kreislauf-System:** Herz-Rhythmus-Störungen, niedriger Blutdruck, hoher Blutdruck, Schwindel, Herzrasen, ständige Müdigkeit (H1- und H2-Rezeptor)
- **Haut:** Rötungen, Juckreiz, Nesselausschlag, Ekzeme, Schleimhautschwellungen (H1-Rezeptor)
- **Zentrales Nervensystem:** Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Erregung, Hitzegefühl, Migräne, Schlafprobleme, Muskelzuckungen (H1-, H2- und H3-Rezeptor)

Ausführliche und gute Informationen dazu auf: <https://vitalinstitut.net/histaminintoleranz/>

- **Wirkungen auf die Psyche:**

Es ist klar, dass sich eine HIT auf die seelische Befindlichkeit auswirkt! Ebenso klar ist, dass sich die Histaminausschüttung bei starken seelischen Problemen (psychischem Stress) erhöht. Einige Betroffene berichten nun aber auch davon, dass sie durch ihre HIT teils heftige psychische Probleme durch Histamin selbst bekommen: depressive Verstimmungen, Depressionen, Angst- und Panikattacken, zwanghaftes Denken usw.

Das ist fast schon logisch, da eine HIT auch auf das Zentrale Nervensystem wirkt. Auch erzeugt ein erhöhter Histaminspiegel eine erhöhte Ausschüttung von Adrenalin.

Einige wenige Hinweise findet man über die Wirkung von HIT auf die Faszien (Bindegewebe), die für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden eine hohe Bedeutung haben.

Über den Zusammenhang einer Histaminintoleranz und psychischen Problemen ist noch vieles (vielleicht sogar das meiste) unklar. Weitere Forschung ist dringend notwendig!

Drei Internetseiten, die dazu ansatzweise (!) Informationen geben (teilweise mit weiterführenden links):

- www.mastzellaktivierung.info/de/symptome.html#nerven

- <https://www.histamine-sensitivity.com/histamine-panic-joneja-03-15.html>

- www.mastozytose-histamin.de/f%C3%BCr-angenehm%C3%B6rige-und-interessierte/allergien-psyche-wechselwirkungen/

Schädliche Medikamente bei HIT

- DAO-Blocker: z.B. manche Antibiotika <https://www.mastzellaktivierung.info/>

- Histaminliberatoren: z.B. ASS, Diclofenac (Voltaren), Gelatine, Latexhandschuhe

- einfach nur unverträgliche Medikamente: z.B. SSRI, SSNRI (Antidepressiva)

→ Eine Liste unter: www.histaminintoleranz.ch/de/therapie_medikamente.html#unvertraeglich

Stress

Psychischer Stress und körperlicher Stress (körperliche Überanstrengung und Verletzungen) führen zu einer erhöhten Histaminausschüttung. hoch gereiztes (überreiztes) Autonomes Nervensystem (ANS - hier der Sympathikus) fördert die Freisetzung von Histamin.

Vor der Therapie abklären

1. DAO-Mangel oder normale DAO-Produktion und Histaminüberschuss (siehe oben)?
2. Primärer oder sekundärer DAO-Mangel?
3. Wenn sekundär:
 - chronisch entzündliche Darmerkrankung?
 - durch Kupfermangel?
 - durch Giftstoffe?
 - durch DAO-Blocker: u.a. Medikamente, Chinin

Therapie

1. Vor der Nahrungsaufnahme: DAOSIN
Zu beachten: wirkt nur hinsichtlich des Histamins in der Nahrung, nicht, wenn bereits im Blut (= zu spät eingenommen) oder beim Verzehr von Histaminliberatoren!
2. Histaminarme oder histaminfreie Ernährung/ Getränke
3. Vermeidung von Histaminliberatoren in der Ernährung/ in Getränken

<https://www.mastzellaktivierung.info/>

Lebensmittellisten:

→ 2 Lebensmittelverträglichkeitslisten (strikte und weniger strikte Histaminvermeidung):

www.histaminintoleranz.ch/de/therapie_ernaehrungsumstellung.html

Die Liste für eine strikte Histaminvermeidung ist zweifelsohne die Beste!

→ 3 Listen auf

<https://www.mitohnekochen.com/histamin/liste-histaminhaltige-lebensmittel/>

Listen von Lebensmitteln mit hohem, mittlerem und geringem Histamingehalt

4. Wichtig ist natürlich immer und besonders bei HIT: gesund ernähren, d.h. möglichst keine Konservierungsstoffe, Zusatzstoffe und keine Farbstoffe (→ Liste strikte Histaminvermeidung – s.o.)
5. Vermeiden von DAO-Blockern:
Chinin (in Getränken wie Schweppes u.a.)
manche Medikamente, Liste auf:
www.histaminintoleranz.ch/de/therapie_medikamente.html#unvertraeglich
Koffein (ist auch ein Histaminliberator), besser verträglich ist koffeinfreier Kaffee!
Alkohol (ist auch ein Histaminliberator)
u.a.

6. Viele Medikamente sind nicht verträglich, unabhängig davon, ob sie die DAO blockieren, Liste auf www.histaminintoleranz.ch/de/therapie_medikamente.html#unvertraeglich
7. Bei Bedarf H1-Antihistaminika (z.B. Cetirizin, Loratadin - am preiswertesten von ADGC))
8. Bei Bedarf H2-Antihistaminika – bei Sodbrennen! (z.B. Ranitidin - am preiswertesten von 1A-Pharma)
9. Evtl. Mastzellenstabilisatoren einnehmen
10. Weniger Stress!!!
11. Nicht rauchen! Tabakrauch ist ein Histaminliberator, es wird von mehreren Ärzten die Meinung vertreten, dass selbst eine Ernährungsumstellung die Symptome nicht ausreichend reduziert, wenn weiter geraucht wird.
12. Vielleicht(!!!) Vitamine und Mineralstoffe zur Reduzierung der Probleme. Ausprobieren, ob sie helfen, aber immer zuerst Unverträglichkeiten und Nebenwirkungen im Internet recherchieren! Hinweise auf www.histamin-pir.at/?s=Vitaminbomben
 1. Vitamin C (500 - 1000 mg/tgl - am preiswertesten von Ratiopharm, bei 1000 mg auf abends und morgens aufgeteilt)
 2. Kupfer (sinnvoll vor Einnahme den Status bestimmen zu lassen!)
 3. Zink (vor Einnahme Statusbestimmung sehr wichtig! Ohne Statusbestimmung nur mit Kupfer zusammen!
Zink und Kupfer von Amlawell (Vitabay)
 4. von Vitamin B6 wird teilweise abgeraten, besser nicht nehmen oder nur bei diagnostiziertem B6-Mangel www.histamin-pir.at/?s=Vitaminbomben
13. Bei starker Histaminintoleranz: Ernährungsumstellung!
Pläne für eine Ernährungsumstellung auf:
www.histaminintoleranz.ch/de/therapie_ernaehrungsumstellung.html (die beste Anleitung!)
www.kochenohne.de/intoleranzen/histaminintoleranz/#therapie (ziemlich weit nach unten scrollen!)
14. Sehr gut (obwohl nicht perfekt) ist die Histaminapp, die auf Angaben der *Schweizer Interessensgemeinschaft Histamin Intoleranz (SIGHI)* beruht. Sie beinhaltet die oben stehende erstgenannte Liste in ständig aktualisierter Form: *Lebensmittelintoleranzen* (bei Google Play und im Apple-Appstore) <http://www.lebensmittel-intoleranzen.info/>. Sie kostet € 5,49 in der Vollversion, die kostenlose Light-Version ist nicht zu empfehlen!

Gute Internetseiten

www.histaminintoleranz.ch

Super-ausführlich und streng wissenschaftlich, mit der besten Lebensmittelliste (siehe oben).
Zweifelsohne die beste Seite!!!

www.imd-berlin.de

Sehr wissenschaftliche Seite.

www.kochenohne.de

Viele gute histaminarme Kochrezepte (nicht histaminfrei!!!) Die Lebensmittelliste ist nicht optimal!

www.mitohnekochen.de

Enthält die drei guten o.g. Lebensmittellisten und viele gute Rezepte für „histaminarm“ und „histaminfrei“. Die Filtermöglichkeit beruht auf den Listen. Auch Infos und Rezepte für andere Intoleranzen.

www.vitalinstitut.net

Sehr gute Seite! Wissenschaftliches so aufbereitet, dass es jede*r versteht.

<https://www.mastzellaktivierung.info/>

Informationssammlung zu systemischen Mastzellaktivierungserkrankungen (Mastozytose, Mastzellaktivierungssyndrom MCAS), für Betroffene und Fachpersonen.

Histaminfreier Wein (unter der Nachweisgrenze):

www.winzerhof-allacher.at

www.delinat.de

Bücher

Die Auswahl an Büchern ist groß! Ich erwähne nur 2 Bücher, die mir persönlich hilfreich waren.

Schweizerische Interessensgemeinschaft Histamin Intoleranz (SIGHI) (Hg.):

Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche: Diätanleitung und Rezeptsammlung. Berlin, Pro BUSINESS: 2014

Nachts, Claudia: Histaminintoleranz. Selbstverlag: 2018

Diese Informationen wurden nach bestem Wissen aus den unterschiedlichsten Quellen zusammengestellt.

Sie sind sehr unvollständig und es besteht keine Gewähr für die Richtigkeit!

Bernd Patczowsky, März 2020