

Histaminintoleranz

Vorwort

Auf den folgenden Seiten möchte ich einen kurzen Überblick über Histaminintoleranz (HIT) geben. Ich erhebe keinen Anspruch auf Vollständigkeit und eine exakte wissenschaftliche Darstellung. Das würde mein Wissen bei weitem überfordern. Es ist mein Anliegen, all denen, die unter einer Histaminintoleranz leiden, erste Informationen zu geben und sie zu weiterem Recherchieren anzuregen.

Ich habe für dieses Papier die unterschiedlichsten Quellen verwendet und zusammengefasst. Für deren Richtigkeit übernehme ich keine Gewähr. Alle Quellen sind am Ende aufgelistet. Für ergänzende Hinweise und Verbesserungsvorschläge bin ich dankbar!

Bernd Patczowsky, November 2020

Was ist Histamin? Wie wirkt es?

Histamin ist ein Botenstoff. Er wird hpts. aus den Mastzellen (Mastozyten) freigesetzt und mit der Nahrung aufgenommen. Dies ist sehr wichtig für die Gesunderhaltung des Körpers. Die Substanz spielt bei vielen physiologischen und pathophysiologischen Vorgängen eine wichtige 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 die Rezeptoren 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 seine Wirkung nur dann entfalten kann, wenn er passt. Antihistaminika 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!

Wie kommt Histamin in den Körper?

Wie oben bereits gesagt, ist Histamin eine wichtige Substanz, die der Körper benötigt.

- Zum einen wird es in den Mastzellen in genau passendem Maß produziert (sofern keine Erkrankung vorliegt).
- Von außen gelangt es durch Nahrungsmittel und Getränke in den Körper, die Histamin in unterschiedlicher Menge enthalten.
- Eine körpereigene Freisetzung von Histamin (hpts. aus den Mastzellen) erfolgt auch durch Nahrung (auch Getränke), die selbst kein Histamin enthält, aber Histamin in starkem Umfang aus den Mastzellen freisetzt. Dies sind sog. **Histaminliberatoren**.
- Stress, Alkohol, manche Medikamente und manche Nahrungsmittel-Zusatzstoffe sind ebenfalls solche Histaminliberatoren. Auch dies ist für die meisten Menschen unproblematisch. Bei einer HIT jedoch ist diese zusätzliche Freisetzung von Histamin besonders problematisch.
- Bei sensiblen Personen gelten auch weitere unspezifischere Reize als Histaminliberatoren (evtl. deshalb, weil sie Stress auslösen): Kälte, Hitze, Wind, Rauch, Luftschadstoffe, Düfte, mechanische Reize (Kleidung), Chemikalien etc.
- Und auch durch allergische Prozesse und eine Mastzellenerkrankung wird Histamin im Körper freigesetzt.

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 produziert• wirkt 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. im Vegetativen Nervensystem (VNS):</u> Unruhe, Muskelzuckungen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Angst, Schwindel usw.

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

Die Ausführungen in den folgenden Abschnitten beschränken sich auf die Diaminoxidase (DAO). Zur HNMT mache ich - abgesehen von den obigen - keine weiteren Angaben. Auf diversen Internetseiten ist dazu jedoch Näheres nachzulesen (besonders ausführlich auf www.histaminintoleranz.ch und www.mastzellaktivierung.info/).

Wenn die Diaminoxidase (DAO) das Histamin nicht ausreichend abbauen kann...

...dann gibt es 2 Möglichkeiten:

1. Es besteht ein DAO-Mangel
2. die DAO-Produktion ist normal und es besteht ein Histaminüberschuss
 - entweder durch eine Allergie
 - oder durch gesteigerte Aktivität der Mastzellen.

Da bei einem solchen Histaminüberschuss durch die Nahrungsaufnahme automatisch noch mehr Histamin hinzukommt, ist es auch in diesem Fall wichtig, sich histaminarm oder -frei zu ernähren
- was allerdings bei einer unbehandelte Ursache des Histaminüberschusses nicht ausreichen wird.

In beiden Fällen reicht also die vorhandene DAO nicht aus, um das Histamin in ausreichendem Maße abzubauen.

Der DAO-Mangel kann zwei unterschiedliche Ursachen haben:

1. Bei einem primären DAO-Mangel handelt es sich um eine genetisch reduzierte Aktivität des DAO-Enzyms.
2. Von einem sekundären DAO-Mangel spricht man,
 - wenn eine entzündliche Darmerkrankung vorliegt
 - oder DAO aus anderen Gründen nicht ausreichend produziert werden kann, z.B. durch Alkohol, Toxine (Giftstoffe), Kupfermangel (!), Chinin (DAO-Blocker), Medikamente (DAO-Blocker - z.B. manche Antibiotika) usw.

Weitere und vertiefende Informationen hierzu findet man auf <https://www.imd-berlin.de/spezielle-kompetenzen/nahrungsmittelshyunvertraeglichkeiten/histaminintoleranz.html>

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:**

Zum einen ist leicht nachvollziehbar, dass sich eine HIT auf die seelische Befindlichkeit auswirkt: viele Betroffene fühlen sich genervt von ihrer Einschränkung, sie ziehen sich vor gemeinsamen Unternehmungen mit Restaurantbesuchen zurück, lehnen Einladungen zum Essen ab und bleiben eher alleine. Depressive Verstimmungen können die Folge sein. Weiterhin ist nachgewiesen, dass sich die Histaminausschüttung bei starken seelischen Problemen (psychischem Stress) erhöht.

Einige Betroffene berichten 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 erscheint nicht ungewöhnlich, da eine HIT auch auf das Zentrale Nervensystem wirkt: So ist Histamin am Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt und ein erhöhter Histaminspiegel erzeugt eine erhöhte Ausschüttung von Adrenalin. Adrenalin ist ein Stresshormon und bewirkt u.a. eine Herzfrequenzsteigerung und einen Blutdruckanstieg. Denkvorgänge werden unterdrückt bzw. blockiert und eigentlich unbegründete Ängste können entstehen.

Aber Informationen über diese Wirkungen einer Histaminintoleranz direkt auf die Psyche lassen sich nur sehr verstreut finden. Es gibt nur eine geringe Anzahl an Artikeln darüber, und selbst diese sind wenig detailliert. Häufiger sind Symptombeschreibungen Betroffener - wobei sich auch diese meist auf ein bis zwei Sätze beschränken und eine Überprüfung nicht möglich ist.

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-angeh%C3%B6rige-und-interessierte/allergien-psyche-wechselwirkungen/

Schädliche Medikamente bei HIT

- DAO-Blocker: z.B. manche Antibiotika (siehe www.mastzellaktivierung.info/)
- Histaminliberatoren: z.B. ASS, Diclofenac (Voltaren), Gelatine, Latexhandschuhe
- weitere unverträgliche Medikamente: z.B. SSRI, SSNRI (Antidepressiva)

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

Stress

Psychischer Stress und körperlicher Stress (körperliche Überanstrengung und Verletzungen) führen zu einer erhöhten Histaminausschüttung. Ein hoch gereiztes (überreiztes) Vegetatives Nervensystem 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:
 - durch 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 das Histamin bereits im Blut ist (= zu spät eingenommen) oder beim Verzehr von Histaminliberatoren!
2. Histaminarme oder histaminfreie Ernährung/Getränke
3. Vermeidung von Histaminliberatoren in der Ernährung/in Getränken

Lebensmittellisten:

- 2 Lebensmittel-Verträglichkeitslisten: strikte und weniger strikte Histaminvermeidung
www.histaminintoleranz.ch/de/therapie_ernaehrungsumstellung.html
(Die Liste für eine strikte Histaminvermeidung ist zweifelsohne die Beste!)
- 3 Listen von Lebensmitteln: mit hohem, mittlerem und geringem Histamingehalt
<https://www.mitohnekoehen.com/histamin/liste-histaminhaltige-lebensmittel/>

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 (auch ein Histaminliberator), besser verträglich ist koffeinfreier Kaffee!
Alkohol (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 helfen H1-Antihistaminika (z.B. Cetirizin, Loratadin) oder auch H2-Antihistaminika (z.B. Ranitidin - 2020 nicht lieferbar) – letztere z.B. bei Sodbrennen!
Nebenwirkungen beachten!
9. Evtl. Mastzellenstabilisatoren einnehmen - Nebenwirkungen beachten!

10. Weniger Stress!!! Deshalb ist es gut eine Entspannungsmethode zu erlernen (z.B. Autogenes Training) und/oder regelmäßig Übungen zu praktizieren, die die seelische Ausgeglichenheit fördern (z.B. Yoga, Tai-Chi, Meditation etc.)
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 einnehmen.
 1. Vitamin C: 500 - 1000 mg/tgl - bei 1000 mg auf abends und morgens aufgeteilt
 2. Kupfer: Es ist sinnvoll, vor Einnahme den Status bestimmen zu lassen!
 3. Zink: Vor der Einnahme ist eine Statusbestimmung sehr wichtig! Ohne Statusbestimmung nur mit Kupfer zusammen einnehmen!
 4. Vitamin B6: Davon wird teilweise abgeraten. Es sollte wohl nur bei nachgewiesenem Vitamin B6-Mangel eingenommen werden (siehe www.histamin-pir.at/?s=Vitaminbomben)Am besten ausprobieren, ob Vitamine und Mineralstoffe helfen. Wegen eventueller Nebenwirkungen aber immer zuerst die Unverträglichkeiten und Nebenwirkungen auf dem Beipackzettel nachlesen und/oder im Internet recherchieren! Hinweise dazu auf www.histamin-pir.at/?s=Vitaminbomben
13. Bei starker Histaminintoleranz hilft nur eine Ernährungsumstellung!
Pläne für eine Ernährungsumstellung gibt es 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) Siehe: <http://www.lebensmittel-intoleranzen.info/>. Sie kostet € 5,49 in der Vollversion, die kostenlose Light-Version ist nicht zu empfehlen!

Wer sich generell histaminarm oder -frei ernährt und dann ab und zu (z.B. bei Einladungen oder im Restaurant) Nahrungsmittel mit einem hohen Histamingehalt zu sich nimmt, ist mit einem Antihistaminikum gut bedient. Es ersetzt nicht die generelle Ernährungsumstellung, aber ist für den Notfall durchaus akzeptabel.

Vor der Einnahme bitte die Packungsbeilage lesen und evtl. Nebenwirkungen/Unverträglichkeiten beachten!

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.mitohnekoehen.com
Enthält die drei guten o.g. Lebensmittellisten und viele gute Rezepte für „histaminarm“ und „histaminfrei“. Die Filtermöglichkeit beruht auf den Listen. Enthalten sind auch Infos und Rezepte bei anderen Nahrungsmittel-Intoleranzen!
- www.vitalinstitut.net
Sehr gute Seite! Wissenschaftliches so aufbereitet, dass es jede*r versteht.
- 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 zwei 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