

Essen mit unangenehmen Folgen

Eine **Histaminintoleranz** ist eine Unverträglichkeitsreaktion, die sich durch Symptome, wie Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Probleme, Atembeschwerden oder gastrointestinale Beschwerden äußert. Was kann man tun?



© igorr1 / iStock / Getty Images

Bei einer Histaminunverträglichkeit liegt eine Abbaustörung des Histamins vor. Normalerweise wird Histamin, das in unterschiedlichen Mengen in fast allen Nahrungsmitteln vorhanden ist, vom körpereigenen Enzym (DiAminoOxidase, DAO) im Dünndarm abgebaut. Funktioniert dies nicht, gelangt Histamin aus dem Darm ins Blut und ruft die Beschwerden hervor. Man spricht bei der Histaminunverträglichkeit manchmal auch von einer Weinallergie, da sich die Symptome bei Betroffenen bei-

spielsweise nach dem Genuss von Rotwein bemerkbar machen.

Vorsicht geboten! Wahre Histaminbomben unter den Lebensmitteln sind Pilze, Backwaren mit Hefe, Tomaten, Pizza, Ketchup, französischer Champagner, Essig, fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder Sojaprodukte, geräuchertes Fleisch und viele Fischprodukte. Viele reife Früchte, Kakaoprodukte oder Nüsse sind für die Betroffenen ebenfalls riskant, da sie den Abbau des Histamins verzögern. Auch auf Alkohol sollten sie ver-

zichten, weil er die Durchlässigkeit der Zellwände erhöht und die Histamintoleranzgrenze herabsetzt. Außerdem hemmt er, wie auch Energy Drinks, Muskatnuss sowie grüner und schwarzer Tee, das Enzym DAO.

Tipps für die Beratung Es gibt keine sichere Therapie gegen die Histaminintoleranz, sodass die Prävention die beste Behandlung darstellt. Raten Sie ihren Kunden, die eigene Toleranzgrenze herauszufinden und den Konsum histaminhaltiger Speisen darauf abzustimmen. Nach

der Diagnose empfiehlt es sich zunächst, komplett auf histaminhaltige Nahrung zu verzichten und im Anschluss vorsichtig auszutesten, welche Speisen man verträgt. Hierbei helfen Histamin-Apps, die bei der Auswahl geeigneter Nahrung unterstützen, da hier histaminarme, histaminfreie und histaminhaltige Lebensmittel aufgeführt sind. Frische Speisen sind zu bevorzugen, denn der Histamingehalt in länger gelagerten oder gereiften Speisen ist erhöht. Da Vitamin C den Histaminabbau beschleunigt, ist der Verzehr von frischem Obst (außer von Zitrusfrüchten) sinnvoll.

Zu bedenken ist auch, dass der Botenstoff bei Stress, Angst, Unfällen, Schmerzen oder bei einem Schock freigesetzt wird. Fragen Sie Ihre Kunden, welche Medikamente sie einnehmen: Manche, wie einige Antibiotika oder Schmerzmittel, hemmen die Synthese der DAO. Betroffene sollten ihre Histaminunverträglichkeit daher stets mit dem verschreibenden Arzt besprechen. Seit einiger Zeit werden auch Kapseln mit dem Enzym Diaminoxidase angeboten. Von dem Nahrungsergänzungsmittel sollen maximal drei am Tag etwa 15 Minuten vor dem Essen genommen werden. Auch Antihistaminika werden eingesetzt. Wichtigste Therapie ist jedoch eine histaminarme Ernährung. ■

Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie,
Fachjournalistin