



### **Probleme durch Fisch und Käse**

Wer auf Wein, Käse oder Sauerkraut mit Beschwerden reagiert, leidet möglicherweise unter der kaum bekannten Unverträglichkeit Histaminose.

Nicht jeder, der sich gesund ernährt, fühlt sich automatisch auch wohl. Lebensmittel wie Tomaten, Fisch oder Käse können bei Menschen mit Histamin-Intoleranz zu vielen verschiedenen Beschwerden von Blähungen bis Hitzewallungen führen. In Deutschland ist ungefähr ein Prozent der Bevölkerung von der Unverträglichkeit betroffen, doch viele kennen den Auslöser für ihre gesundheitlichen Probleme nicht. Dabei können die Reaktionen des Körpers sogar den Tod zur Folge haben.

Nicht alle Nahrungsmittel sind gleich gut verdaulich. Einige liegen schwerer im Magen, verursachen Völlegefühle oder blähen den Bauch. Und auch Lebensmittelallergien sind weit verbreitet und häufig diagnostiziert. Relativ unbekannt sind dagegen Unverträglichkeitsreaktionen auf Lebensmittel. Die Histaminose ist zwar schon lange diagnostizierbar, aber der Arzt erkennt sie trotzdem selten. Dabei kann er die Histamin-Intoleranz einfach und zuverlässig nachweisen.

#### **Ursache:**

##### **Gestörter Abbau des Botenstoffs Histamin**

Der Botenstoff kommt im Körper hauptsächlich in den Mastzellen vor. Sie bilden und speichern das Histamin und geben es als Abwehrreaktion frei, zum Beispiel im Fall einer Allergie. Es kurbelt das Immunsystem an. Juckreiz, Rötung und andere Symptome sind die Folge. Histamin ist auch im Darm und im Blut an der Immunabwehr beteiligt.

Der Stoff ist in fast allen Lebensmitteln und auch in Medikamenten in unterschiedlich hoher Konzentration enthalten. Entzündungen, Stress, allergische Reaktionen oder Medikamente können außerdem Histamin freisetzen. Das Enzym Diaminoxidase (DAO) baut den Botenstoff normalerweise ab. Im Fall einer Histamin-Intoleranz ist die Aktivität dieses Enzyms

eingeschränkt. Es kann durch die Nahrung aufgenommenes und im Körper gebildetes Histamin nicht oder nur teilweise reduzieren. Isst der Betroffene histaminhaltige oder histaminfreisetzende Nahrungsmittel, zum Beispiel Tomaten, Sauerkraut oder Salami, antwortet der Körper mit einer pseudoallergischen Reaktion.

Histamin ist farb-, geschmacks- und geruchlos. Der Botenstoff entsteht, wenn Nahrungsmittel reifen oder gären. In einer besonders hohen Konzentration ist er in bestimmten Sorten von Fisch, Wurst, alkoholischen Getränken, Gemüse und Hefeprodukten vorhanden.

Alkohol und Medikamente behindern den Abbau

Es gibt auch Intoleranzen gegenüber Tyramin (zum Beispiel in Schokolade) und Serotonin (enthalten in Bananen). Die beiden Stoffe können dafür sorgen, dass Histamin sich schlechter abbaut. Außerdem begünstigen einige Nahrungsmittelzusatzstoffe die Histamin-Intoleranz. Diese findet man unter anderem in Gewürzmischungen sowie in Fertigprodukten. Ebenso enthalten alkoholische Getränke nicht nur Histamin, sondern verhindern zusätzlich, dass der Körper den Stoff abbaut. Eine ähnliche Wirkung können auch Medikamente, wie Schmerzmittel, Antibiotika, Schleimlöser, Asthmamittel, blutdrucksenkende Medikamente und Kontrastmittel haben. Sie lösen Beschwerden aus und verstärken sie. Bekommt ein Patient mit Histamin-Intoleranz diese Medikamente, können sie sogar lebensbedrohliche Zustände auslösen.

### **Symptome:**

#### **Pseudoallergische Reaktionen**

80 Prozent der Betroffenen sind Frauen mittleren Alters. Symptome einer Histamin-Intoleranz können Hitzewallungen, Kopfschmerzen (auch Migräne), eine behinderte Nasenatmung, geschwollene Augenlider, niedriger Blutdruck, Asthma, Regelbeschwerden, Nesselsucht oder Ekzeme sein. Häufig treten Magen-Darm-Beschwerden auf. Sie reichen von Krämpfen über Blähungen bis zu Durchfall. Ärzte diagnostizieren oft fälschlicherweise einen Reizdarm. Weitere Anzeichen sind Herzrasen und Herzrhythmusstörungen. Die Symptome treten meistens unmittelbar bis zwei Stunden nach dem Essen auf und können bis zu einem halben Tag oder länger andauern. Verdacht, dass eine Histamin-Intoleranz vorliegt, entsteht meist durch die Krankengeschichte. Absichern kann der Arzt ihn mit verschiedenen Verfahren. Er weist eine Histaminose mit einem Blut- oder einem Urintest nach. Ein Ernährungsprotokoll kann zusätzlich Aufschluss darüber geben, welche Lebensmittel die Unverträglichkeitsreaktionen hervorrufen.

### **Diagnose:**

### **Ein Test verschafft Klarheit**

Der Verdacht, dass eine Histamin-Intoleranz vorliegt, entsteht meist durch die Krankengeschichte. Absichern kann der Arzt ihn mit verschiedenen Verfahren. Er weist eine Histaminose mit einem Blut- oder einem Urintest nach. Ein Ernährungsprotokoll kann zusätzlich Aufschluss darüber geben, welche Lebensmittel die Unverträglichkeitsreaktionen hervorrufen.

Die Histamin-Intoleranz ist keine Allergie, sondern eine Unverträglichkeit. Deshalb können übliche Allergietests sie auch nicht nachweisen. Der Unterschied liegt darin, dass es in der Folge einer Histamin-Intoleranz, im Gegensatz zu einer Allergie, nicht zu einem Anstieg der Antikörper im Blut kommt.

### **Therapie:**

#### **Frische Lebensmittel essen**

Ist die Histaminose erst einmal erkannt, ist es verhältnismäßig leicht, mit ihr zu leben. In vielen Fällen genügt es, Fertigprodukte und Alkohol zu meiden. Hilfreich können ein Ernährungstagebuch sowie Entspannungskurse zur Stressbewältigung sein. In schweren Fällen empfiehlt es sich, den Darm zu sanieren und Antihistaminika einzunehmen.

Weder Erhitzen noch Tiefkühlen senken den Histamingehalt in Lebensmitteln. Eine Lagerung, auch in der Tiefkühltruhe, erhöht ihn in aller Regel sogar noch. Betroffene verzehren Lebensmittel am besten frisch. Histaminreiches Obst und Gemüse wie Banane, Tomate und Spinat sollten sie nicht zu häufig essen und auf gereifte Lebensmittel, zum Beispiel Sauerkraut oder Wein, ganz verzichten; auch um Fischarten wie Makrele, Sardelle, Hering und Thunfisch besser einen Bogen machen. Fangfrischer Fisch enthält weniger Histamin als wieder aufgetauter. Zu Streichkäse und Butterkäse sollten Menschen mit der Unverträglichkeit anstelle von Hartkäse greifen, jungen Käse reiferen Sorten vorziehen. Kochwurst (Leberwurst) ist bekömmlicher als Rohwurst (Salami) und Schinken. Sehr histaminreich sind auch Innereien.

Hält der Arzt es für ratsam, bezahlen die Krankenkassen eine Ernährungsberatung für Betroffene. Kann der Patient in Einzelfällen nicht auf histaminreiche Nahrungsmittel verzichten, gibt es spezielle Medikamente, die er vorbeugend einnehmen kann.

Lesen Sie unbedingt auch:

- [Nahrungsmittelunverträglichkeit](#)
- [Lactoseunverträglichkeit](#)
- [Fructoseintoleranz](#)
- [Zöliakie](#)