

HISTAMIN-INTOLERANZ PSEUDOALLERGISCHE REAKTIONEN

Infoblatt / Ernährung & Darm



Von pseudoallergischen Reaktionen spricht man, wenn es ohne Vermittlung von Immunglobulinen zu allergieähnlichen Beschwerdebildern kommt. Hervorgerufen werden pseudoallergischen Reaktionen durch Histamin oder andere biogene Amine (Spermidin, Tyramin usw.). Pseudoallergische Reaktionen treten häufig auf, vermutlich sehr viel häufiger als echte Nahrungsmittelallergien. Eine Histaminintoleranz ist definiert, als Missverhältnis zwischen der Menge an Histamin und der Möglichkeit dieses abzubauen. Histamin wird aus der Aminosäure Histidin entwickelt. Bei einer gestörten Darmflora können Bakterien im Darm zuviel Histamin daraus umwandeln. Ein zweiter Weg ist die Zufuhr von zu histaminreichen Nahrungsmitteln. Biogene Amine finden sich vor allem in leicht verderblichen tierischen Lebensmitteln (z. B. Fisch und Fischprodukte). Hohe Konzentrationen können auch Lebensmittel aufweisen, die im Laufe ihrer Verarbeitung, Reifung und Lagerung biochemischen und mikrobiellen Veränderungen unterliegen (Käsesorten, Rohwurst, roher Schinken, Sauerkraut, Spinat, Hefeextrakte, Wein und Bier). Histamin ist temperaturstabil und kann weder durch Kochen noch Einfrieren vermindert werden. Der dritte Weg ist ein Mangel des Enzyms **Diaminoxidase (DAO)**. Die mit der Nahrung aufgenommenen biogenen Amine werden beim Durchtritt durch die Darmschleimhaut durch die dort sitzende DAO abgebaut. Die DAO ist ein empfindliches Enzym, das von verschiedenen Substanzen wie Alkohol oder Medikamenten gehemmt werden kann. Nicht vergessen werden darf, dass für den Abbau verschiedene Mineralstoffe und Spurenelemente, vor allem Kupfer und Vitamin B 6 notwendig sind, um das DAO zu aktivieren.

Ein Mangel an DAO wird über eine Messung der Enzym-Aktivität im Blut nachgewiesen. Typische Symptome einer Pseudoallergie stellen Atemnot, Blutdruckabfall, Rötung der Haut, Nesselausschlag, Juckreiz, Magenkrämpfe, Durchfall oder Kopfschmerzen dar.

Diagnose: Messung des DAO-Spiegels im Blut. Eventuell auch Histamin-Spiegel im Blut Vitamin B 6 Spiegel bei Verdacht auf Diagnosestellung

1. Histamin-Spiegel im Körper HOCH - DAO-Konzentration NIEDRIG

In diese Gruppe fallen rund 80 % aller Patienten mit Histaminintoleranz.

2. Histamin-Spiegel im Körper NORMAL - DAO-Konzentration NIEDRIG

Die Patienten sind beschwerdefrei, solange sie nicht Histamin durch die Nahrung bzw. alkoholische Getränke zu sich nehmen.

3. Histamin-Spiegel im Körper HOCH - DAO-Konzentration NORMAL

Dieses Krankheitsbild ist bei Krankheiten wie Urticaria pigmentosa bzw. Mastozytose (Patient hat vermehrt Mastzellen und produziert vermehrt Histamin) zu sehen, wo bei einer prinzipiell erhaltenen Abbaumöglichkeit ein Überangebot von Histamin vorliegt.

In der Schwangerschaft ist die DAO bis auf das 500fache erhöht. Histaminintolerante Patientinnen verlieren daher ihre Beschwerden während der Schwangerschaft.

Bei vielen Patienten mit Histaminintoleranz liegt eine Verminderung des Vitamin-B6-Spiegels vor. Vitamin B 6 wirkt als Coenzym und hilft dabei die DAO zu aktivieren.

Therapie der Histaminintoleranz

- Histaminfreie bis histaminarme Ernährung
- Einnahme von Antihistaminika (=H1-Rezeptorblocker z.B. Zyrtec, Fenistil, Aeries...)
- Einnahme von DAO-Präparaten vor dem Essen
- Ergänzung des erhöhten Bedarfs an Vitamin B 6 (1mg/Kg/Körpergewicht)

HISTAMIN-INTOLERANZ PSEUDOALLERGISCHE REAKTIONEN

Infoblatt / Ernährung & Darm



Histaminreiche Nahrungsmittel die Beschwerden auslösen können:

Eiweißreiche, leicht verderbliche Nahrungsmittel wie Fisch sind reich an Histamin. Aber auch vergorene oder mit Mikroorganismen versetzte Produkte wie Sauerkraut, Schimmelkäse oder Wein. Andere Nahrungsmittel fördern die Freisetzung von körpereigenem Histamin (Schokolade, Nüsse, Bananen, Erdbeeren, Papaya, Ananas Milch, Eier, Tomaten). Der Histamingehalt steigt mit der Reife- und Lagerungsdauer. Ist das Lebensmittel verdorben (besonders bei Fisch) steigt der Histamingehalt enorm. Wie aus der Tabelle unten zu sehen ist, schwankt der Histamingehalt in den einzelnen Lebensmitteln. Außerdem ist die Kombination mit anderen Histaminreichen Nahrungsmitteln während einer Mahlzeit zu beachten.

Auch Medikamente können die DAO mit beeinflussen. So kann es sein, dass man das gleiche Lebensmittel einmal gut verträgt und einmal schlecht. Ist die individuelle, momentane Toleranzschwelle überschritten kommt es zu den typischen Beschwerden. Manchmal reichen schon geringe Mengen, um dies auszulösen. Die Beschwerden können nach wenigen Minuten nach der Nahrungsaufnahme auftreten oder erst Stunden später.

Fisch: Lachs, Tunfisch, Sardinen, Sardellen, Hering, Makrele

Käse: Parmesan, Schimmelkäse, Quargel, Emmentaler, Tilsiter, Gauda, Cheddar

Wurst: Salami, Kantwurst, manche Schinken, geräuchertes Fleisch

Gemüse: Tomaten, Sauerkraut, Spinat, Ketschup

Obst: Bananen, Erdbeeren, Papaya, Ananas

Essig: Rotweinessig

Eier: Auch Kuchen mit vielen Eiern

Naschereien: Schokolade, Kakao und Nüsse, Nougat

Getränke: Rotwein, Liköre, Sekt, Milch, Brennnesseltee, schwarzer Tee

Weitere Informationen: Selbsthilfegruppe für Unverträglichkeiten

SHG.Intoleranzenno@sonicht.gmail.com

Tabelle 1: Biogene Amine in ausgewählten Lebensmitteln

Biogene Amine	Lebensmittel	Amingehalt [mg/kg]
Histamin	Thunfisch	0,1 – 13000
	Sardine	110 – 1500
	Sauerkraut	6 – 200
	Spinat	38
	Salami	0,1 – 279
	Westfälischer Schinken	38,2 – 159
	Rotwein	0,6 – 3,8
	Emmentaler Käse	0,1 – 555
	Harzer Käse	390
	Gouda	29,5 – 180
Tyramin	Fisch	0 – 500
	Hefeextrakt	66 – 2256
	Wurst	85 – 244
	Sauerkraut	0 – 95
	Himbeeren	13 – 93
	Käse	0 – 953
Serotonin	Walnüsse	170 – 340
	Bananen	23 – 78
	Ananas	17 – 65

Diagnose:

- Bestimmung der DAO (Kosten übernimmt die Krankenkasse)
- Histamin-Spiegel im Blut (Kosten übernimmt die Krankenkasse) – rascher Transport nötig EDTA-Röhrchen
- Vitamin B 6-Spiegel: ca. 45 Euro (EDTA)
- Kupferspiegel

Therapie:

- Substitution des DAO
- Vitamin B6, Kupfer, Vitamin C, Zink, Mangan
- Darmsanierung
- Antihistaminika für den Notfall