



## Histamin verdirbt den Genuss

Histamin wird von unserem Körper produziert. Es ist im richtigen Ausmaß lebensnotwendig. Viele Vorgänge würden ohne Histamin gar nicht funktionieren.

Doch auch Lebensmittel enthalten Histamin. Immer mehr Menschen reagieren mit Problemen auf bestimmte Nahrungsmittel, obwohl sie sich gesund ernähren. Schuld daran sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Diese haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Unverträglichkeiten von Gluten (Getreideeiweiß), Laktose (Milchzucker) oder Fructose (Fruchtzucker) verursachen relativ eindeutige Beschwerden und können daher rasch festgestellt werden. Nicht so bei einer Histamin-Intoleranz. Diese hat viele Gesichter und bleibt daher oft unerkannt. Für die Betroffenen ist es schwer, einen Zusammenhang zwischen den verzehrten Lebensmitteln und ihren Beschwerden zu finden.

Die Symptome sind vielfältig und werden oft erst sehr spät als eine Nahrungsmittelunverträglichkeit gedeutet.

### Fehlendes Enzym zum Histamin-Abbau

Wer unter einer Histamin-Intoleranz leidet, dem mangelt es am Enzym Diaminoxidase (DAO). Dieses Enzym ist für den Abbau von Histamin im Körper verantwortlich. Histamin ist in zahlreichen Lebensmitteln auf natürliche Weise enthalten. Es entsteht vor allem bei der Reifung und Lagerung eiweißreicher Nahrungsmittel wie Käse, Rohwürste (z. B. Salami), Konserven (wie Tunfisch), Ketchup, Sauerkraut, Rotwein oder Sekt. Zusätzlich gibt es auch Nahrungsmittel, die selbst nur wenig Histamin enthalten, aber den Körper zu einer starken Histaminausschüttung veranlassen. Dazu zählen beispielsweise Schokolade, Tomaten, Erdbeeren oder Nüsse.



### Vielfältige Beschwerden

"Die häufigsten Beschwerden einer Histamin-Intoleranz liegen im Magen-Darm-Bereich mit Durchfällen, Bauchkrämpfen und Blähungen

Weitere Symptome sind Hautirritationen wie Juckreiz oder rote Ausschläge, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, geschwollene Augen, verstopfte oder laufende Nase bis hin zu Menstruationsbeschwerden oder Herzrasen. All diese Symptome ähneln einer Allergie – mit dem Unterschied, dass das Immunsystem bei einer Unverträglichkeit nicht beteiligt ist.

Nicht immer leiden die Betroffenen unter Beschwerden und die Symptome sind auch nicht immer gleich.

Während Allergien relativ einfach über Blut- oder Hauttests festzustellen sind, gestaltet sich die Suche nach der Histamin-Intoleranz etwas schwieriger. Ein Ernährungstagebuch kann Aufschluss geben.

Ernährungsberatung wird von allen Krankenkassen unterstützt. Fragen Sie Ihren Arzt oder rufen Sie mich an.

Praxis für Ernährungsberatung  
Sabine Jipp  
Adolf-Friedrich-Str. 10  
23758 Oldenburg in Holstein

Bahnhofstr. 43  
23769 Fehmarn – Burg

Tel.: 04361 620 3902