



## Was ist eine Histamin-Intoleranz?

Die Histamin-Intoleranz ist eine Pseudoallergie.

**D**ie HIT ist keine Allergie! Da die von ihr ausgelösten Gesundheitsstörungen jedoch von allergiebedingten Beschwerden kaum zu unterscheiden sind und es auch (wie wir noch sehen werden) weitere Parallelen zu Nahrungsmittel- und Medikamentenallergien gibt, bezeichnet man sie als Pseudoallergie.

Wer unter einer HIT leidet, reagiert auf mäßig bis stark histaminhaltige sowie auf histaminauslösende Lebensmittel mit körperlichen Symptomen, die sich im Magen-Darm-Trakt ebenso manifestieren können wie in der Lunge, in den Nebenhöhlen, auf der Haut oder im Gehirn. Warum die Ausprägung der individuellen Beschwerden von Mensch zu Mensch so unterschiedlich sein kann, ist bis heute nicht geklärt.

Besonders histaminintolerante Personen können bereits bei einer Dosis von 15–30 Mikrogramm (Tausendstel Milligramm), also durch einen Bruchteil der durchschnittlichen Tagesmenge, gesundheitliche Beschwerden verspüren. Aber auch bei gesunden Menschen kann es zu lebensbedrohlichen Vergiftungen kommen, wenn die aufgenommene Histaminmenge groß genug ist. Man spricht dann von einer Lebensmittelvergiftung, im Falle von verdorbenen Meeresresten auch von einer Fischvergiftung.

#### INFO

### Wo kommt Histamin vor?

Der Symptomauslöser Histamin befindet sich sowohl in den körpereigenen Zellen als auch in fast allen Nahrungsmitteln. Die Histaminbelastung einzelner Nahrungsmittelgruppen ist dabei sehr unterschiedlich. Im Durchschnitt nehmen wir pro Tag etwa 4 mg Histamin durch unsere Speisen auf. Nach dem Verzehr einzelner Lebensmittel oder bei besonderen Ernährungsgewohnheiten kann diese Dosis jedoch um ein Vielfaches höher sein.

## HIT ist eine erworbene Krankheit

Bei der HIT handelt es sich nur in extrem seltenen Fällen um eine angeborene Krankheit. In der Regel wird sie im Laufe eines Lebens erworben. Oft verspürt man im jungen Erwachsenenalter die ersten Symptome, die sich schleichend entwickeln und mit zunehmendem Lebensalter noch verstärken können. Dieses »heimliche« Fortschreiten der Krankheit macht es sowohl den Betroffenen als auch ihren Ärzten schwer, die Symptome richtig wahrzunehmen und als Folgen einer HIT zu deuten.

Erschwerend kommt hinzu, dass die HIT nicht nur in der Allgemeinbevölkerung, sondern auch unter Medizinern noch nicht den Bekanntheitsgrad erlangt hat, der ihr eigentlich zustünde. Bedenkt man nämlich, dass die HIT offiziellen Schätzungen zufolge mit einer Häufigkeit von 2–5% bei Erwachsenen auftritt, so wird verständlich, warum die Zeit für eine umfassende Aufklärung gekommen ist.

*Wichtig*

Die HIT ist vermutlich um ein Vielfaches häufiger Ursache für Gesundheitsstörungen als alle Nahrungsmittelallergien zusammen.

## Die Zahl der Betroffenen steigt

Während man die HIT ursprünglich für ein sehr seltenes Krankheitsbild hielt, weiß man heute mehr über ihre Bedeutung bei der Abklärung allergieähnlicher Symptome. Besonders Allergologen und Fachärzte in Hautkliniken können bestätigen, dass nur ein geringer Teil der Menschen, die von sich glauben, unter einer Nahrungsmittelallergie zu leiden, tatsächlich von einer betroffen sind.

Bei den meisten ihrer Patienten stellt sich früher oder später heraus, dass durch die Nahrung zugeführtes Histamin der eigentliche Auslöser der Beschwerden ist. Auch viele Fälle von Medikamentenallergien werden immer häufiger umgedeutet in eine Histamin-Abbaustörung, also eine HIT.

Statistische Daten zur Unverträglichkeit von Histamin sind leider noch sehr rar. Man weiß aber, dass diese Krankheit zu drei Vierteln das weibliche Geschlecht betrifft. Auch wurde festgestellt, dass die Zahl der diagnostizierten Fälle steigt. Die Gründe hierfür liegen möglicherweise in der Industrialisierung der Lebensmittelzubereitung und -lagerung sowie an der steigenden Sensibilität diesem Thema gegenüber und der damit verbundenen wachsenden Anzahl positiver Befunde.

## Mehrere potenzielle Auslöser

Nicht nur die Ausprägung der Beschwerdebilder beim Einzelnen kann sehr unterschiedlich ausfallen. Es gibt auch mehrere potenzielle Auslöser, die in Frage kommen.

So kann – wie wir schon wissen – eine Überbelastung des Organismus mit dem Stoff Histamin durch den Genuss besonders histaminreicher Speisen erfolgen. Es ist aber auch möglich, das im Körper bereits vorhandene Histamin durch den Verzehr von histaminfreisetzenden Substanzen,

so genannten Histaminliberatoren, zu aktivieren und dadurch Beschwerden hervorzurufen.

Nicht zuletzt kann es auch durch einen verminderten Abbau von Histamin zu einer Überbelastung kommen. Die Gründe hierfür können vielfältig sein. Das Wissen um sämtliche potenzielle Verursacher von histaminbedingten Gesundheitsstörungen ist für eine erfolgreiche Therapie von großer Wichtigkeit. Sie werden daher im weiteren Verlauf dieses Buches noch ausführlich behandelt.

## Worin liegt der Unterschied zu einer echten Allergie?

Es wurde bereits erwähnt, dass es sich bei der HIT nicht um eine Allergie handelt. Es stellt sich nun die Frage, worin genau bei einem solch allergieähnlichen Beschwerdebild die Abgrenzung zu einer echten Allergie besteht. Für ein besseres Verständnis dieses Sachverhaltes ist es hilfreich, die HIT als Pseudoallergie klar von einer echten Allergie abzugrenzen.

Dazu muss man wissen, dass Nahrungsmittelallergien in der Regel IgE-vermittelt, also von einer spezifischen Antikörperbildung begleitet sind. Diese Immunreaktion findet bei einer Histamin-Intoleranz nicht statt. Konsumiert also eine Person mit HIT ein histaminreiches Nahrungsmittel, so werden anders als bei der Allergie keine Antikörper gebildet, das Immunsystem wird nicht direkt beteiligt.

Intoleranzreaktionen wie die HIT sind von echten Allergien hinsichtlich ihrer Symptomatik nicht zu unterscheiden. Das stellt den behandelnden Arzt insofern vor ein großes Problem, als dass es keine klinischen Kriterien zur Erfassung dieser Krankheit gibt. Die Abklärung einer HIT erfolgt bisher durch eine Eliminationsdiät (siehe S. 53 ff.) in Zusammenhang mit einer Ausschlussdiagnose, also durch

Im Gegensatz zur Nahrungsmittelallergie werden bei der Histamin-Intoleranz keine Antikörper gegen bestimmte Nahrungsmittel gebildet.

## INFO

### HIT und Nahrungsmittelallergie

Selbstverständlich schließt eine Intoleranz gegenüber Histamin eine echte Nahrungsmittelallergie nicht aus. Im Gegenteil: Gerade wer wegen einer Immunreaktion des Körpers unter häufigen Verdauungsbeschwerden leidet, läuft Gefahr, einen Enzymdefekt und damit auch eine Intoleranz gegenüber Histamin zu entwickeln. Besonders schwierig gestaltet sich in solchen Fällen nicht nur die Diagnose, sondern auch die Behandlung.

den Ausschluss anderer Krankheiten als Auslöser. Klinische Parameter spielen in der Diagnostik eine eher untergeordnete Rolle.

Nahrungsmittelallergien sind in der Bevölkerung mit einer Häufigkeit von vermutlich unter einem Prozent eher selten. Aber dank vieler Pressemeldungen unkritischer Medien, in denen einfache Antworten auf komplexe Fragestellungen gegeben werden, vermuten zahlreiche Menschen eine Allergie als Grund für ihre ungeklärten Gesundheitsstörungen. Der

vom Patienten geäußerte Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie lässt sich jedoch nur selten bestätigen.

Sieht man einmal von den Fällen der Selbsttäuschung ab, denen Patienten genauso wie Ärzte bei der Ursachensuche erliegen können, so muss man zukünftig verstärkt die HIT in die Abklärung unklarer Beschwerden mit einbeziehen.

► Wie unterscheidet sich die echte Allergie von einer Pseudoallergie?

