

Diagnose: Histamin-Intoleranz

Vielleicht haben Sie gerade von Ihrem Arzt erfahren, dass Sie unter einer Histamin-Intoleranz leiden. Möglich ist auch, dass Sie durch eigene Recherchen auf dieses Thema aufmerksam geworden sind. Auf jeden Fall leiden Sie – womöglich schon seit langem – unter gesundheitlichen Beschwerden, die durch eine Unverträglichkeit des Stoffes Histamin verursacht werden. Auch wenn dies nicht gerade eine gute Nachricht für Sie ist, sie beinhaltet dennoch einen positiven Aspekt: Immerhin gehören Sie zu der immer größer werdenden Gruppe von Menschen, die von diesem Enzymdefekt Kenntnis haben. So brauchen Sie zumindest nicht länger zu befürchten, dass Beschwerden unbekanntem Ursprungs ohne Vorwarnung über Sie hereinbrechen und Ihnen das Leben zur Qual machen.

Was bedeutet Histamin-Intoleranz?

Bei der Histamin-Intoleranz handelt es sich um eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit gegenüber dem Gewebehormon Histamin. Man bezeichnet diese Form der Intoleranz als Pseudoallergie, weil sie allergieähnliche Symptome hervorruft, jedoch keine echte Allergie ist. Während im Falle einer Lebensmittelallergie der Kontakt mit einem Allergen eine ungewollte Immunreaktion auslöst, findet diese bei der Histamin-Intoleranz nicht statt. Ein Beispiel: Bei einer Lebensmittelallergie gegenüber Fisch setzt das Immunsystem des Allergikers bereits beim Verzehr geringster Mengen Histamin aus den im Körper befindlichen Mastzellen frei und sorgt so für eine Überbelastung des Organismus mit diesem Stoff. Liegt stattdessen eine Pseudoallergie vor, so wird beim Verzehr von nicht fangfrischem Fisch zwar

zunächst kein Histamin ausgeschüttet. Gerade Fisch enthält jedoch je nach Art und Dauer der Lagerung große Mengen an Histamin, welche bei einer Histamin-Intoleranz nicht umgehend im Dünndarm abgebaut werden. Dadurch kommt es ebenfalls zu einer Überlastung des Körpers mit diesem biogenen Amin, welche ähnliche und identische Symptome hervorrufen kann wie die allergiebedingte Form.

Kaum bekannt und doch präsent

Auch wenn Sie womöglich nur durch Zufall oder nach langer Ursachenforschung zur Diagnose »Histamin-Intoleranz« gekommen sind, so stellt Ihr Krankheitsbild bei weitem kein Einzelfall dar: Mit einer Häufigkeit von 2–5 % in der erwachsenen Bevölkerung ist dieser Enzymdefekt alles andere als eine seltene Ausnahmeerscheinung. Das Problem besteht eher darin, dass bislang nur ein kleiner Teil der Betroffenen den wahren Grund für seine Beschwerden kennt. Zwar setzt sich langsam auch bei praktischen Ärzten die Erkenntnis durch, doch bis auch der letzte Allgemeinmediziner über Ursachen und Auswirkungen der Histamin-Intoleranz informiert ist, dürfte noch einige Zeit vergehen. Der Hauptgrund für die Außenseiterstellung dieses Krankheitsbildes liegt sicher darin, dass Studien und Forschungsergebnisse zu diesem Thema vergleichsweise jung sind und sich angesichts einer konkurrierenden Informationsflut noch nicht bei allen Medizinern herumgesprochen haben.

Die Diaminoxidase

Damit der menschliche Organismus nicht mit einem Übermaß an Histamin konfrontiert wird, existieren verschiede-

ne enzymatische Abbaumechanismen, von denen der für die Histamin-Intoleranz bedeutendste die Diaminoxidase ist. So bezeichnet man das Enzym, welches bereits im Dünndarm das mit der Nahrung zugeführte Histamin abbaut. Liegt im Dünndarm ein Mangel an Diaminoxidase vor, so spricht man von einer Histamin-Intoleranz. Betroffene verfügen also nicht über genügend Enzyme, um das durch gewöhnliche Lebensmittel aufgenommene Histamin abzubauen. Es kommt so insbesondere im Magen-Darm-Trakt, aber auch in weiteren Organen zu einer Histaminüberlastung. Besonders histaminreiche Speisen können so zu ausgeprägten Symptomen führen und sollten von Betroffenen konsequent gemieden werden.

Überlastung mit Histamin

Leider existieren noch weitere Mechanismen, die zu einer Überlastung des Organismus mit Histamin führen können. So gibt es beispielsweise eine Reihe von Lebensmitteln, die zwar kein Histamin enthalten, dafür aber andere Stoffe aus der Gruppe der biogenen Amine. Beim Verzehr solcher Lebensmittel wird die Diaminoxidase für den Abbau jener Amine »verbraucht« und steht dann nicht mehr für das normale Histaminaufkommen zur Verfügung. Speisen mit hohem Anteil an biogenen Aminen sollten daher nach Möglichkeit gemieden werden.

Was sind Histaminliberatoren?

Auch gibt es Lebensmittel, die imstande sind, das im Körper gebundene Histamin freizusetzen. Man bezeichnet sie daher als Histaminliberatoren (lateinisch: liberare = befreien). Ähnlich wie bei einer allergischen Reaktion kommt es beim Kontakt mit einem histaminliberierenden Lebensmittel zur spontanen Freisetzung von Histamin, die sich im Verdau-

ungskanal, aber auch auf der Haut, in den Atemwegen und an vielen weiteren Organsystemen äußern kann. Entsprechende Lebensmittel sollten daher von Betroffenen nicht oder nur in geringstem Maße konsumiert werden.

Medikamente und Alkohol

Hohe Histaminkonzentrationen können auch entstehen, wenn der Abbaumechanismus durch bestimmte Stoffe blockiert wird. So existiert eine Reihe von Medikamentenwirkstoffen, welche die Diaminoxidase vorübergehend hemmen und so quasi eine Histamin-Intoleranz herbeiführen. Auch Alkohol steht im Ruf, diesen Effekt zu bewirken. Es kann also durchaus passieren, dass Sie durch die Einnahme eines ärztlich verordneten Arzneimittels eine Verstärkung Ihrer Beschwerden erfahren oder unter histaminbedingten Störungen leiden, obwohl Sie nur geringfügig belastete Lebensmittel verzehrt haben. Eine Aufklärung über die Nebenwirkungen entsprechender Medikamente von Seiten des Arztes oder Apothekers sollten Sie hierbei lieber nicht erwarten.

Magen-Darm-Beschwerden

Die Diaminoxidase ist in der oberen Schicht der Dünndarmschleimhaut lokalisiert. Aus diesem Grund ist sie sehr empfindlich und kann in ihrer Aktivität durch verschiedene Faktoren beeinträchtigt werden. Insbesondere bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, aber auch bei vorübergehenden Magen-Darm-Infekten ist die Diaminoxidase Beeinträchtigungen unterworfen, die eine schwankende Verträglichkeit histaminreicher Speisen zur Folge haben. Liegen akute Darmbeschwerden vor, so sollte man daher besonders gut verträgliche Lebensmittel auswählen.