

**Viele Ursachen,
große Wirkung**

Wie kommt es zur Überbelastung durch Histamin?

Beschwerden durch HIT entstehen prinzipiell immer dann, wenn der Organismus mit mehr Histamin belastet wird, als er abbauen kann. Aus welcher Quelle das Histamin letztlich stammt, ist dabei unerheblich. Im Organismus addieren sich die einzelnen Histaminmengen verschiedenen Ursprungs zu einer Gesamtmenge auf, die sich als Histaminspiegel messen lässt. Wird dabei die individuelle Toleranzgrenze überschritten, so reagiert der Körper mit vielfältigen Symptomen.

Sechs Gründe für eine Histaminüberbelastung

Insgesamt kann der Organismus auf sechs verschiedene Arten mit mehr Histamin belastet werden, als er gegenwärtig abbauen kann. Der Konsum von histaminreichen Lebensmitteln ist naturgemäß der bekannteste Auslöser von Gesundheitsstörungen, die mit einer Histamin-Intoleranz in Zusammenhang gebracht werden. Bekannte "Histaminbomben" sind beispielsweise Wein, Fischkonserven, Sauerkraut und Hefe.



Was sind Histaminliberatoren?

Es gibt auch Lebensmittel, die das im Körper gebundene Histamin unerwünscht freisetzen können. Man bezeichnet sie als Histaminliberatoren. Tomaten, Erdbeeren und Alkohol sind Beispiele von Histaminliberatoren, die auch jedem Allergiker bekannt sein sollten.



Weitere Verursacher

Auch andere biogene Amine können den Abbau von Histamin im Körper hemmen. Sie finden sich in großen Mengen zum Beispiel in Schokolade oder Rotwein. Eine Hemmung der Enzymtätigkeit DAO treibt den Histaminspiegel ebenfalls unerwünscht in die Höhe. Sie kann hervorgerufen werden durch zahlreiche bekannte Medikamente, die in Apotheken teils rezeptfrei erhältlich sind. Nicht zuletzt kann auch ein vorübergehender Magen-Darm-Infekt, eine chronische Darmkrankheit oder ein angeborener Enzymdefekt den Histaminspiegel stark beeinflussen.

[weiter \(Seite 4 von 6\)](#)

Wie kommt es zur Überbelastung durch Histamin? » [Was genau bedeutet Histamin-Intoleranz?](#) » [Histamin-Intoleranz - Eine Substanz, vielfältige Wirkungen](#) » [Diagnose der Histamin-Intoleranz](#) » [Die Therapie der Histamin-Intoleranz](#) » [Die richtige Ernährung bei Histamin-Intoleranz](#) »

[alle Meldungen](#) | [RSS-Feed](#) | [News-Suche](#)

Aktuelle Meldungen zur Histamin-Intoleranz



[Histaminfreie Weine aus dem Hause Eller](#)

Eller Finest Selections erweitert das Angebot – Eller Finest Selections ist der einzige deutsche Online-Weinhandel, der histaminfreie Weine und entsprechenden Sekt ... [weiterlesen](#)



[Unterbewertet: Histamin-Intoleranz](#)

Leben mit Histamin-Intoleranz – Eine bestehende Nahrungsmittel-Intoleranz verursacht bei Betroffenen nach dem Verzehr eines eigentlich unverträglichen Produkts oft ... [weiterlesen](#)



[Durchbruch im Kampf gegen Lebensmittel-Allergien?](#)

Lebensmittel-Allergien: Forscher des Paul-Ehrlich-Instituts untersuchen bedeutsames Protein – Forscher des Paul-Ehrlich-Instituts in Langen haben es geschafft, die ... [weiterlesen](#)



IgG-Tests bei Allergien: Populär, aber ungeeignet

IgG-Tests stellen keinen Nachweis für Nahrungsmittel-Allergien dar – Etwa 20 bis 30 Prozent aller Deutschen gehen davon aus, unter einer Nahrungsmittel-Allergie zu leiden ... [weiterlesen](#)



Besuch beim Zahnarzt ohne Risiko

Histamin-Intoleranz: Patientin muss sich nicht mehr sorgen – Sieglinde Haller aus Burglengenfeld in der Nähe von Regensburg hatte lange Zeit große Angst vor dem Zahnarzt ... [weiterlesen](#)

Weitere aktuelle Meldungen finden Sie in unserem Newsarchiv.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/histamin-intoleranz/wie_kommt_es_zur_ueberbelastung_durch_his

**Weiterführende Informationen zur Histamin-Intoleranz
(Histamin-Unverträglichkeit), Archiv 3:**

1. [Formen der Laktose-Intoleranz](#)
2. [Gewebszellen Mastzellen](#)
3. [Anaphylaktischer Schock durch Histamin](#)
4. [Histaminwirkung betroffener Organsysteme](#)
5. [Diaminoxidase und Histamin](#)
6. [Schleimhaut des Dünndarms](#)
7. [Histaminspiegel](#)
8. [Histaminreiche Speisen](#)
9. [Affinität zur Diaminoxidase](#)
10. [Durchfallartige Störung](#)
11. [Differenzialdiagnosen der Histaminintoleranz](#)
12. [Magen-Darm-Infekte](#)
13. [Mangel des Vitamins B](#)