

# Zahlreiche Ursachen der Histamin-Toleranz

Viele Menschen leiden nach dem Genuss bestimmter Lebensmittel an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, der Histamin-Intoleranz. Oft halten die Betroffene Symptome wie regelmäßige Kopfschmerzen, Durchfall und juckende Haut für eine typische Allergie.

Häufig beschwerten sich die Patienten über untypische Symptome wie Kopfschmerzen, Gesichtsrötungen, Schnupfen, Juckreiz, Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Blähungen und Herzrhythmusstörungen. Anhand dieser sehr unspezifischen Symptome lässt sich eine Histamin-Intoleranz jedoch nicht diagnostizieren. Deswegen ist eine genauere Untersuchung so wichtig. Hierbei müssen neben einer echten Allergie und anderen Unverträglichkeiten auch chronisch entzündliche Darmerkrankungen ausgeschlossen werden.

Natürlicherweise kommt Histamin in tierischen und menschlichen Organismen vor. Der Würzburger Professor Dr. Axel Trautmann versteht unter einer Histamin-Toleranz eine Unverträglichkeit von mit der Nahrung aufgenommenem Histamin. Dr. Trautmann in der Main Post: Sie entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen dem anfallenden Histamin und dem Histaminabbau. Bei Menschen spielt Histamin eine Rolle als wichtiger Botenstoff bei allergischen Reaktionen und hilft dem Immunsystem bei der Abwehr von Krankheitserregern.

Bei einer Histamin-Intoleranz besteht ein Ungleichgewicht zwischen anfallendem Histamin und abbauendem Enzym. Die Diaminoxidase ist ein wichtiges Enzym für den Abbau des durch die Nahrung zugeführten Histamins. Histamin befindet sich in verschiedenen Konzentrationen in fast allen tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln. Durch Gärungs- und Reifungsprozesse steigt der Histamingehalt. Besonders histaminreiche Nahrungsmittel sind daher Salami, Schinken, Hartkäsesorten, Fischkonserven, geräucherter Fisch und geräuchertes Fleisch, Sauerkraut und bestimmte Rotweinsorten. Im Vergleich zu diesen Produkten sind frische Lebensmittel eher histaminarm.

Oft denken Menschen an eine Allergie, wenn sie sofort nach dem Genuss von histaminreichen Lebensmitteln mit Beschwerden reagieren. Um eine richtige Allergie handelt es sich bei einer Histamin-Intoleranz jedoch nicht. Ein wichtiges Unterscheidungskriterium ist, dass die Reaktion bei einer Histamin-Toleranz direkt proportional zur Menge des Nahrungsmittels und des Histamins in Abhängigkeit steht. Bei einer Allergie reichen schon kleinste Mengen des Allergens aus, um eine spürbare Reaktion auszulösen.

Eine große Hilfe bei der Diagnose kann das Führen eines Ernährungstagebuches sein. Hierzu werden Symptome genau beobachtet und die Reaktionen nach dem Genuss von Speisen und Getränke festgehalten. Man vermutet, dass manche Menschen erkennbar weniger des histaminabbauenden Enzyms DAO produzieren und deswegen mit Beschwerden auf histaminreiche Speisen reagieren. Die individuelle Toleranzschwelle ändert sich jeden Tag, da sie von vielen Faktoren und Begleitumständen abhängt. Dies kann zur Folge haben, dass bestimmte Lebensmittel an einem Tag beschwerdefrei verzehrt werden können und schon am nächsten Tag erhebliche Beeinträchtigungen verursachen.

Quelle: LGIs

[Nächste Meldung](#)  
[Zurück zur News-Übersicht](#)  
[Zurück zur Startseite](#)

---

Weitere Meldungen zum Thema Histamin-Intoleranz:

11.12.2009

## **Allergennachweis bei Lebensmitteln in Minuten**

BfR-Forschungsprojekt zur Entwicklung innovativer Analysemethoden – In der Abteilung Lebensmittelsicherheit des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) wird an de ...[weiterlesen](#)  
02.10.2009

## **Glutamat kann Unverträglichkeiten bewirken**

Chinesisches Essen macht vielen Menschen zu schaffen. Schweißausbrüche, Übelkeit und Luftnot sind die Folgen des Verzehrs von Glutamat. Der Geschmacksverstärker ist vor al ...[weiterlesen](#)  
26.05.2009

## **Fertignahrung: Allergiker aufgepasst!**

Allergieauslöser aus Dose und Tüte – So praktisch sie auch sein mögen, Fertignahrungsmittel sind immer häufiger Auslöser von Allergien. Die Fertigprodukte werden vo ...[weiterlesen](#)  
10.02.2009

## **Norovirus wieder aktiv**

Infektion ist schwächer als im Vorjahr. Wichtigster Schutz ist gründliches Händewaschen. – Plötzliches heftiges Erbrechen, Bauchkrämpfe und Durchfall sind die typi ...[weiterlesen](#)  
02.01.2009

## **Fenchel für den Darm: Pflanze des Jahres 2009**

Der Fenchel spielt in der Kinderheilkunde eine überragende Rolle. So wie er sind auch andere Arzneipflanzen wegen ihrer milden Wirkung gerade für Kinder besonders gut gee ...[weiterlesen](#)

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

**Gefunden unter: [http://www.laktonova.de/deutsch/info\\_service/aktuelle\\_meldungen.html](http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/aktuelle_meldungen.html)**



Auf anderen Social Networks posten:

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

