



Histamin-Intoleranz: Wenn bestimmte Nahrungsmittel Kopfschmerzen verursachen

— Was versteht man unter Histamin-Intoleranz (HIT)?

Unter der Histamin-Intoleranz versteht man die Unverträglichkeit von mit der Nahrung aufgenommenem Histamin, deren Ursache ein Mangel des Histamin abbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO) oder ein Missverhältnis zwischen Histamin und DAO ist.

— Wie häufig kommt eine Histamin-Intoleranz vor?

Etwa ein Prozent der Gesamtbevölkerung leidet unter einer Histamin-Intoleranz. In 80 % der Fälle sind Frauen mittleren Alters davon betroffen.

— Welche Beschwerden können bei einer Histamin-Intoleranz auftreten?

- Magen-Darm-Beschwerden
- Kopfschmerzen und Migräne
- Hautausschläge und Rötungen
- Husten und Asthma
- Hitzegefühl
- Rinnende Nase und Schnupfen
- Regelbeschwerden
- Niedriger Blutdruck
- Herz-Rhythmus-Störungen

Kopfschmerzen und Magen-/Darmbeschwerden sind die Leitsymptome der Histamin-Intoleranz

Da die Symptome zunächst an allergische Reaktionen erinnern, werden meist die entsprechenden allergologischen Tests durchgeführt. Diese zeigen jedoch in vielen Fällen ein negatives Ergebnis. Spätestens jetzt sollte an eine Histamin-Intoleranz gedacht werden.



— Welche Nahrungsmittel enthalten besonders viel Histamin?

- Sekt
- Rotwein
- Käse
- Tomaten
- Pizza

Ohne Probleme genießen können histaminempfindliche Personen in der Regel hingegen Brot, Gebäck, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Milch und Milchprodukte (außer Hartkäse), frisches Fleisch, frischen oder tiefgekühlten Fisch, Eier, die meisten Gemüsearten (außer Tomaten, Spinat, Avocado, Melanzani) und Kräuter.

— Wie kommt es zu einer Histamin-Intoleranz?

Grundsätzlich entstehen HIT-bedingte Beschwerden durch eine Überbelastung des Organismus mit Histamin, vor allem auch dann, wenn dieses in höherer Konzentration mit der Nahrung aufgenommen wird.

Im menschlichen Körper ist das Enzym Diaminoxidase (DAO) für den Abbau von Histamin verantwortlich. Bei gestörter Funktion dieses Enzyms (z. B. angeborener Enzymdefekt, Hemmung der DAO, Enzymmangel), bei akuten Magen-Darm-Infektionen, beim Verzehr von histaminreichen Nahrungsmitteln kommt es zu einer verstärkten Histaminbelastung des Körpers, wodurch die Symptome der Histamin-Intoleranz ausgelöst werden können.

— Kann eine Histamin-Intoleranz behandelt werden?

Durch eine an Histamin arme Diät und gegebenenfalls durch eine unterstützende Gabe von Medikamenten ist eine effiziente Behandlung von HIT-Patienten möglich. So kann z. B. durch Einnahme von bestimmten Medikamenten das fehlende Enzym DAO (www.pellind.de) zugeführt werden. Dieses Medikament ist in Apotheken frei verkäuflich erhältlich und wird jeweils 20 Minuten vor den Mahlzeiten eingenommen.

— Wie kann festgestellt werden, ob Sie unter einer Histamin-Intoleranz leiden?

Im Labor kann heute durch die Bestimmung der DAO-Aktivität eine Histamin-Intoleranz sicher festgestellt werden. Eine Fehlinterpretation der Symptome im Sinne einer Nahrungsmittelallergie kann damit zuverlässig vermieden werden.

Trotz der erwiesenen diagnostischen Bedeutung ist die Bestimmung der DAO heute noch keine Leistung der gesetzlichen Krankenkasse. Der Test muss deshalb von Ihnen – wenn Sie diesen wünschen – als Individuelle Gesundheitsleistung selbst bezahlt werden.



— **Wenn Sie unter folgenden Beschwerden leiden, sollten Sie sich auf eine mögliche Histamin-Intoleranz untersuchen lassen:**

- Häufiges Kopfweh oder Migräne?
- Unverträglichkeit von Rotwein und anderen alkoholischen Getränken?
- Unverträglichkeit von Hartkäse, haltbar gemachten Würsten, Tomaten bzw. Ketchup sowie Schokolade?
- Magen- und Darmstörungen, insbesondere mit weichem Stuhl und Durchfällen über längere Zeit?
- Niedriger Blutdruck (Hypotonie)?
- Bei Frauen: Schmerzen am ersten Tag der Regel (Dysmenorrhoe)?

Die Laborkosten betragen 18,65 €.

Hinzu kommen die ärztlichen Gebühren für die Beratung/Befundinterpretation und die Blutentnahme.