

HISTAMINOSE (HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT)

Ursache für eine Histaminunverträglichkeit ist meistens ein Mangel an Enzymen (Diaminoxidase, N-Methyltransferase) welche Histamin abbauen.

Symptome:

1. Histaminkopfschmerz (Migräne)
2. Flush (Eröten nach Alkoholgenuß, vor allem nach Rotwein oder Sekt),
3. Durchfälle und Bauchkrämpfe, evtl. Erbrechen,
4. Niedriger Blutdruck
5. Herzrasen

6. Generalisierter Juckreiz,
7. Quinckeödem (plötzliches Anschwellen der Lider, Lippen und Gesicht, Atemnot),
8. Allergische Symptome wie „verstopfte“ Nase, gerötete Augen, Asthma bronchiale, Schlafstörungen.

Die Beschwerden treten meist kurz nach einer Mahlzeit (30 – 60 min. selten länger) oder unmittelbar nach Alkoholeinnahme oder Kontrastmittelgabe auf. Es müssen jedoch nicht immer alle Symptome gemeinsam auftreten. Oft treten nur Bauchschmerzen oder migräneartige Beschwerden auf. Wenn 2 der ersten 5 Symptome mit ja beantwortet werden können, so besteht der Verdacht auf eine Histaminunverträglichkeit. Typischerweise werden auch histaminreiche Nahrungsmittel wie Sauerkraut, Thunfischkonserven, Meeresfrüchte, Alkohol u.a. nicht vertragen bzw. spontan vermieden.

Was ist Histamin?

Histamin ist ein biogenes Amin (biologisch aktive Substanz), das in der **Nahrung** durch den **bakteriellen Abbau des Eiweißbausteines Histidin** entsteht. Dieser Vorgang findet bei der Herstellung von gereiften Lebensmitteln wie z. B. Käse, Wein, Bier, Sauerkraut, geräucherten Fleischwaren u. a. statt und gibt mitunter Auskunft über die Qualität der Produktion. Sehr große Mengen an **Histamin können ein Zeichen von Verderb** sein. Frischer oder sofort tiefgekühlter Fisch enthält z. B. fast kein Histamin, im Gegensatz zu älterem oder bereits verdorbenem Fisch (Konserven!) in dem sich durch bakterielle Kontamination, lange oder schlechte Lagerung viel Histamin gebildet hat. Frischkäse, der nur wenige Tage einer Reifung ausgesetzt wird, beinhaltet ebenfalls weniger Histamin als lange gereifter Käse. Auch unreine Hefekulturen (z. B. bei der Bier- und Weinproduktion) begünstigen die Histaminbildung. Damit erklären sich auch die starken Schwankungen im Histamingehalt einzelner Lebensmittel. Bei empfindlichen Personen kann oft schon die Zufuhr kleiner Mengen Histamin Beschwerden verursachen. Histamin ist **kälte- und hitzestabil** und kann daher weder durch Kochen, Braten oder Backen noch durch Tiefkühlen zerstört werden.¹

Ein Überschuß an Histamin im Körper (z. B. durch vermehrte Zufuhr histaminreicher Nahrungsmittel) wird normalerweise durch das **Enzym Diaminoxidase (=DAO) sehr schnell abgebaut**. Bei einem Mangel an diesem Enzym kommt es - abhängig von der Histaminmenge - zu Unverträglichkeitsreaktionen wie **Kopfschmerzen, Urticaria (Nesselausschlag), „verstopfte Nase“, Hitzegefühl, Magen- Darmbeschwerden und Asthmaanfällen**. Es können auch bestimmte **Medikamente** oder **Alkohol** die Diaminoxidase zusätzlich hemmen, so daß es bei den betroffenen Menschen zu (lebens)bedrohlichen Zuständen kommen kann. Ein weiteres Enzym, das Histamin abbauen kann, ist die N-Methyl-Transferase. Je nachdem, ob beide histaminabbauenden Enzyme oder nur eines davon defekt ist, wird die klinische Symptomatik unterschiedlich stark ausgeprägt sein.

Histaminempfindliche Personen sollten den Verzehr aller histaminhaltiger Lebensmittel unbedingt vermeiden und vor jeder Medikamenteneinnahme Rücksprache mit ihrem Arzt halten.

Einige wichtige Tips:

- **Meiden Sie Konserven** (vor allem Fisch- und Fleischkonserven).
- Meiden Sie alle „gereiften“ **Nahrungsmittel** (Käse! Sauerkraut! Bier! Wein! etc.)
- Essen Sie möglichst keine „biologischen“ oder „naturbelassene“ Nahrungsmittel (diese sind meistens durch Bakterien, die Histamin bilden, kontaminiert)
- Jede Mahlzeit die **länger als 1 Stunde außerhalb des Kühlschranks** aufbewahrt wurde, sollte nicht mehr gegessen werden. 3 Stunden nach einer Mahlzeit kann histaminfreier Alkohol (Z. Bsp. Schlumberger Sparkling) aber keine „harten“ Alkoholika getrunken werden.
- Trinken Sie vor oder während einer Mahlzeit **absolut keinen Alkohol**, auch wenn dieser histaminfrei ist (Die DAO wird trotzdem gehemmt).
- Wenn immer ein unbekanntes **Medikament** oder eine unbekannte Mahlzeit (**Restaurant**) eingenommen wird, muß vorher ein **Antihistaminicum** eingenommen werden.
- **Histaminreiche Nahrungsmittel** sind vor allem **Meeresfrüchte**. Sie enthalten in Abhängigkeit von ihrem Frischezustand mitunter sehr hohe Mengen an Histamin. Tiefkühlfische können meistens bedenkenlos gegessen werden, bei Fischen, die nur gekühlt gelagert werden, ist Vorsicht geboten, Dosenfische dürfen nicht gegessen werden! Allgemein sind alle geräucherten **Wurstwaren** und **Selchwaren** histaminreich,

© 2000 - Copyright bei Dr. M. Ledochowski. Jede Vervielfältigung ist verboten. Eine weitere Verteilung insbesondere durch medizinisches Personal (Ärzte) bedarf der schriftlichen Zustimmung.

daher sollten Sie diese nicht zu sich nehmen. Avocados und Bananen enthalten je nach Reifezustand reichlich Histamin. Champagner, Käse und Sauerkraut enthalten viel Histamin sowie andere biogene Amine mit histaminähnlicher Wirkung. Wenn jemand Sauerkraut nicht verträgt ist das schon fast diagnostisch für eine Histaminunverträglichkeit

- Es gibt auch Nahrungsmittel, die selber wenig oder kein Histamin enthalten, aber zur **Freisetzung von Histamin** führen können. Dazu gehören Ananas, Erdbeeren, Kakao, Schalentiere und Alkohol.
- Bäckerhefe in größeren Mengen - z. B. in Form von **Hefeextrakte** in Würzmitteln und Fertiggerichten (Brot ist jedoch erlaubt).
- **Östrogene** (Hormonersatztherapie, Pille) erhöhen den Vitamin B6-Bedarf und **vermindern dadurch die DAO-Aktivität**
- Lassen Sie sich vor Ihrem Arzt hochdosierte **Vitamin B6-** sowie **Mangan-Präparate** verschreiben (verbessert die DAO-Aktivität, bei Schlafstörungen abends einnehmen!). Wenn Mangan zugeführt wird, muß gleichzeitig Zink zugeführt werden da sonst die Gefahr für die Entstehung eines Zinkmangels entsteht.
- Durchfallerkrankungen, Zungenbrennen, Schwellung der Lippen oder Augen, Juckreiz, Krampfstände oder andere „unklare“ Beschwerden sollten Sie sofort zum Arzt führen.
- **Vor einer Kontrastmittelgabe** (Röntgenuntersuchungen!) müssen Sie unbedingt ein **Antihistaminikum** einnehmen. Manchen Sie den Radiologen darauf aufmerksam und bestehen Sie auf Anwesenheit einer Person in ihrer Rufweite. (Für den Arzt: Vorbehandlung mit H₁- und H₂-Blockern!)
- Tragen Sie immer ein „**Notfallset**“ mit sich: Adrenalin Spray, Antihistaminicum-Tbl und Kortison-Tbl.
- **Vor einer Operation** muß ihr Anaesthesist unbedingt über ihre Histaminunverträglichkeit Bescheid wissen. Zeigen Sie ihm am besten dieses Informationsblatt. (Für den Arzt: **Vorbehandlung mit H₁- und H₂-Blockern!**)

Folgende Medikamente können die DAO hemmen oder Histamin freisetzen und dürfen daher nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt eingenommen werden (Die folgende Liste ist unvollständig. Bitte weisen Sie Ihren Arzt auf evtl. in dieser Liste aufgeführt Arzneimittel hin, es gibt keinen Arzt, der sich alle DAO-hemmenden Medikamente merken kann:

- **Histaminfreisetzung bzw. DAO-Hemmung durch:**
 - **Muskelrelaxantien:** Tubocurarin, Suxamethonium, Pancuronium [88%],
 - **Schmerzmittel:** Metamizol (Buscopan comp. ®, Novalgin®, Inalgon® u.a.), Antirheumatika (NSAR, COX-1-Hemmer), Aspirin, Morphin, Codein (Hustenmittel!), Pethidin u.a. Morphinderivate.
 - **Röntgenkontrastmittel:** Iopamidol, Amidotrizoesäure, Iopodat u.a.
 - **Narkosemittel:** Methohexital, Thiopental.
 - **Chemotherapeutika:** **Chloroquin [90%]** (Resochin®, Malariaprophylaxe!), Stilbamidin.
 - **Manche Vitamine:** Vitamin B3 (Niacin)
 - **Antibiotika(zusätze):** Clavulansäure [80%] (Augmentin®), Isoniazid (Myambuol®, Rifoldin®, Rimactan®), Paromomycin [93%]
 - **Andere Medikamente mit folgenden Inhaltsstoffen:** Acetylcystein (Aeromuc®, Pulmovent®), Ambroxol (Ambrobene®, Broxol®, Mucosolvan®, Mucospas®), Aminophyllin [40%] (Euphyllin®, Mundiphyllin®, Myocardon® u.a.), Amitryptillin (Saroten®, Tryptizol®, Limbritol®), Metoclopramid [36%] (Paspertin®, Paspertase®, Ceolat comp.), Propafenon [77%] (Rhythmocor®, Rythmonorma® u.a.), Verapamil [61%] (Isoptin®), Cycloserine [100%], Pentamidin [100%], Distigmine [96%], Dobutamin [84%] (Dobutrex®), Clomethiazol [82%], Salazosulfapyridine [75%], Dilazep [73%], Guanethidine [73%], Carbochromen [65%], Pirenzepine [55%], Acetylcystein [55%], Tetroxoprim [54%], Aminophenazole [52%], Orciprenaline [39%], Cefuroxime [33%], Dipyrone [30%] uvm. [%-Angaben der DAO-Hemmung]
 - **Medikamente/Zustände welche mit dem Vitamin B6-Stoffwechsel Wechselwirkungen zeigen:** Hormone (Pille, Östrogensatztherapie), Isoniazid (Tuberkulosetherapie), (Di)-Hydralazin (Hochdruckmittel), Penicillamin (Behandlung von Schwermetallvergiftungen), Diuretika (wassertreibende Mittel), UV-Bestrahlung, Erkrankungen des Verdauungstraktes.

Tabelle 1: Übersicht über den Histamingehalt einiger Lebensmittel:

Gruppe	Lebensmittel	Histamingehalt in mg/kg Nahrungsmittel
Fisch:	Thunfisch	0,1 – 13.000
	Sardinen	100 – 1.500
	Sardellen („Anchovis, Sardellenbutter)	200
	Makrelen	
	Hering	
Fleisch:	Meeresfrüchte (fast alle)	
	Wildbrett	200
	Osso collo	300
	Salami - alle Arten	300
	Westfälischer Schinken	150
Käse:	Fleischextrakte (Suppen!)	
	Knappseer	100
	Parmesan	165
	Emmentaler	500
	Quargel (Harzer Käse)	400
	Gouda holländisch	180
	Stilton englisch	160
	Tilsiter	60
	Camembert	60
	Cheddar	200
Roquefort	500	
Gemüse:	Monte Nero	20
	Sauerkraut	200
	Avocado	100
	Spinat	40
Obst:	Tomaten	20
	Bananen	
Getränke:	Erdbeeren (Histaminliberatoren)	
	Wein (Rot>weiss)	
	Sekt	
Sonstige:	Bier, aber auch alle anderen Alkoholika!	
	Erdnüsse	
	Hefeextrakte	
	Steinpilze	

¹ Askar A., Treptow H.: Biogene Amine in Lebensmitteln. Eugen Ulmer Verlag, Stuttgart 1986. ISBN: 3-8001-2132-8