

# HISTAMIN- INTOLERANZ

ÄRZTEZENTRUM



SEEGARTEN  KLINIK

— Mit Blick aufs Ganze.



**Diaminoxidase-Mangel** führt  
u.a. zu Bauchbeschwerden,  
Kopfschmerzen, Husten,  
Asthma, Schnupfen  
Blutdruckschwankungen  
Herzrhythmusstörungen und  
Hautausschläge.

Bitte wenden...

**Mehr Informationen finden Sie auf:**  
[www.sgk.swiss](http://www.sgk.swiss)

## **Was ist Histamin-Intoleranz?**

Unter Histamin-Intoleranz versteht man die Unverträglichkeit von mit der Nahrung aufgenommenem Histamin: Die Ursache ist ein Mangel an dem histaminabbauenden Enzym Diaminoxidase (DAO) bzw. ein Missverhältnis zwischen anfallendem Histamin und dem DAO-Spiegel.

Die Histamin-Intoleranz tritt also dann klinisch in den Vordergrund, wenn der Organismus mit mehr Histamin belastet wird, als er gegenwärtig abbauen kann.

Darüber hinaus sind allergische Erkrankungen, wie Heuschnupfen und Asthma oder auch Sensibilisierungen auf Schimmelpilze oder Milben zusätzliche Quellen von Histamin, welches sich zu dem mit der Nahrung aufgenommenem Histamin addieren kann.

## **Histamin**

Histamin entsteht in Lebensmitteln durch die Tätigkeit von Bakterien vor allem im Zuge von Reifungsvorgängen. Mit zunehmender Lagerungsdauer steigt der Histamingehalt in Nahrungsmitteln an, womit die Streubreite der Werte zu erklären ist. Histamin kann aufgrund seiner Hitzestabilität weder durch Tiefkühlen, noch durch Kochen, Grillen, Braten oder Backen zerstört werden. Biogene Amine wie Histamin werden aus Aminosäuren durch Decarboxylasen gebildet, die reichlich in Bakterien vorkommen. Daher findet man sie in größeren Mengen vor allem in mikrobiell hergestellten bzw. fermentierten Lebensmitteln (z.B. Käse, Sauerkraut und Wein) sowie in proteinreicher Nahrung (z.B. Fisch, Fleisch und Wurst). Sehr hohe Spiegel sind in bakteriell verdorbenen Lebensmitteln messbar.

Bei nachgewiesenem Mangel an dem Enzym DAO im Blut ist die Vermeidung der nachfolgend genannten histaminreichen Lebensmittel die wichtigste Therapiemassnahme.

## **Tipp!**

Da der Histamingehalt mit der Lagerung steigt, Lebensmittel und Speisen rasch verarbeiten, nicht lange lagern und nicht mehrmals aufwärmen!