

## **Histaminintoleranz**

Ein einziger Nahrungsbestandteil ruft so unterschiedliche Beschwerden hervor:

- Atemwegsbeschwerden wie:  
Verstopfte Nase, Laufende Nase, Nasennebenhöhlenbeschwerden, vermehrte Polypenbildung in der Nase  
Asthma
- Kopfschmerzen / Migräne
- Magen-Darm-Beschwerden wie:  
Durchfälle, Bauchschmerzen, Blähungen (Flatulenz), Sodbrennen, Brechreiz  
Übelkeit
- Hauterkrankungen wie:  
Urtikaria (Nesselsucht, Nesselfiber), Hautrötungen und Hitzewallungen  
Flushreaktionen)  
Schwellungen der Augenlider, Ekzeme, Quaddeln, Juckreiz
- Herz-/Kreislaufbeschwerden wie:  
Herzrasen (Tachykardie)  
Herzstoplpern (Extrasystolen)  
Herzrhythmusstörungen)  
niedriger Blutdruck (Hypotonie)
- Allgemeinbefinden wie:  
Schlafstörungen  
Erschöpfungszustände  
Gliederschmerzen  
Blasenentzündung, Harnröhrentzündung  
Regelbeschwerden, besonders am ersten Tag der Regel, PMS (Dysmenorrhoe)  
Heißhunger

Dies können die Folgen sein, wenn der Körper „unnormale“ auf Histamin reagiert, das vor allem in lang gereiften und gelagerten Nahrungsmitteln wie z.B. Sauerkraut vorkommt. Doch nicht nur histaminreiche Nahrung, sondern auch zu wenig Histamin-abbauendes Enzym Diaminoxidase (DAO) im Körper können die Ursache für eine Histamin-Intoleranz sein.

Was ist eine Histamin-Intoleranz?

Wenn auf das mit dem Essen aufgenommene Histamin mit einer Unverträglichkeit einhergeht. Wenn z.B. zu wenig histaminabbauendes Enzym Diaminoxidase (DAO) im Körper vorhanden ist oder wenn mehr Histamin zugeführt wird als der Körper abbauen kann.

Für die Diagnosestellung einer Histamin-Intoleranz ist eine ausführliche Anamnese, die Ernährungsgewohnheiten erfragt unerlässlich. Für die labordiagnostische Diagnostik stehen einfach durchzuführende diagnostische Untersuchungen zur Verfügung.

Es wird Histamin im Stuhl und Urin bestimmt werden. Im Blut wird das Enzym Diaminoxidase (DAO) untersucht werden.

Sowohl die Diaminoxidase-Bestimmung wie auch die Bestimmung des Histamin-Spiegels werden von den gesetzlichen Krankenkassen leider noch nicht übernommen. Des Weiteren werden diese Tests von nur sehr wenigen Laboren durchgeführt. Die Laborkosten liegen ungefähr bei 35 Euro pro Test, zusätzlich werden noch Kosten für die ärztliche Beratung/Befundinterpretation und die Blutentnahme berechnet.

Ihr Praxisteam