



HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT

Fachexperte Ernährungsmanagement – Aufbaukurs

NICOLE WEHNER
ÖKOTROPHOLOGIN
ERNÄHRUNGSBERATERIN/DGE

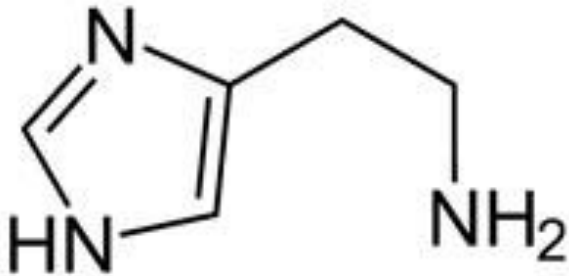


EGZB
Johannesstift Diakonie

HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT

- **Definition**
- **Symptomatik**
- **Diagnostik**
- **Diätetische Maßnahmen**
- **Medikamentöse Therapie und Nahrungsergänzungsmittel**

Histaminunverträglichkeit



- Histamin = biogenes Amin
- entsteht
 - aus der Aminosäure Histidin
 - bei bakterieller Zersetzung eiweißhaltiger/-reicher Lebensmittel/Fäulnis
- Gewebshormon, Neurotransmitter, beteiligt an vielen wesentlichen physiologischen Prozessen
- Kommt natürlicherweise in fast allen Lebensmitteln vor
- wasserlöslich und hitzestabil

Histaminunverträglichkeit

Lokalisation	Symptome
Gastrointestinaltrakt	- Übelkeit bis zum Erbrechen - Blähungen - Bauchschmerzen - Weiche Stühle bis hin zu Durchfällen (sporadisch oder regelmäßig) - Völlegefühl - Aufstoßen
Haut	- Hautrötungen - Hautjucken mit und ohne Quaddelbildung - Nesselsucht (Urtikaria)
Kardiovaskuläres System	- Blutdruckabfall, Hypotonie oder stark schwankender Blutdruck - Herzrhythmusstörungen/deutlich spürbarer Herzschlag ohne Belastung - Schwindel

Histaminunverträglichkeit

Lokalisation	Klinisches Bild
Atemwege	- Verstopfte Nase - Fließschnupfen - Niesanfälle - Atemwegsbeschwerden (Ausschluss Asthma)
Weitere	- Augenjucken/Augenrötung - Prämenstruelles Syndrom - Übelkeit beim Autofahren/ schnelle Seekrankheit - Kopfschmerzen/Migräne

Histaminunverträglichkeit

Definition/Pathophysiologie:

- Ungleichgewicht zwischen der oral aufgenommenen Histaminmenge und den abbauenden Enzymen
 - **Diaminoxidase (DAO)**
 - extrazellulärer Abbau im GIT (v.a. im Dünndarm, Magen, Leber, Niere und Plazenta)
 - **Histamin-N-Methyltransferase (HNMT)**
 - intrazellulärer Abbau in sehr vielen Zellen (v.a. Leberzellen)
- Beschwerden treten meist unmittelbar, teilweise auch zeitverzögert (bis zu 24 Stunden) auf
- Schleichende Entwicklung, meistens sind Frauen > 40 (ca. 80% aller Patienten) betroffen

Histaminunverträglichkeit

Hypothesen für eine erhöhte Histaminbelastung im Körper:

1. Erworbene Reduktion der DAO-Aktivität durch chronische Entzündungen des Darms
2. Exogen bedingte Reduktion der DAO-Aktivität >>> kompetitive Hemmung durch
 - andere biogene Amine (z.B. Tyramin, Phenylethylamin, Serotonin)
 - Alkohol
 - Medikamente (z.B. Acetylcystein, Metamizol, Verapamil, Metronidazol, Metoclopramid, etc.)
3. Genetische Prädisposition zu einer reduzierten Aktivität

Merke: jeder Mensch reagiert auf unnatürlich große Mengen an Histamin!

Histaminunverträglichkeit

Diagnostik:

Merke: bis dato gibt es keine verlässlichen Laborbefunde, mithilfe derer eine Histaminunverträglichkeit bestätigt oder ausgeschlossen werden kann!

mögliche Vorgehensweise:

1. Anamnese
2. Ausschluss anderer Erkrankungen/Unverträglichkeiten
3. Ernährungssymptomprotokoll auswerten
4. Karenz: Histamin & andere biogene Amine
5. Wiedereinführung tolerierbarer Mengen (ggf. Provokationstest)

Reese et al.: Leitlinie zum Vorgehen bei Verdacht auf Unverträglichkeit gegenüber oral aufgenommenen Histamin. Allergologie, Jahrgang 44, Nr. 10/2021, S. 761-772.

Histaminunverträglichkeit

Parameter, die NICHT empfehlenswert sind, da NICHT aussagekräftig:

- DAO (Diaminoxidase) – Aktivität im Serum
- Histamin – 50 – Pricktest
- Histamin im Stuhl
- Histamin im Plasma
- Methylhistamin im Blut

Ausblick:

- Bedeutung der DAO- und HNMT-Aktivität in der Darmschleimhaut ???

Reese et al.: Leitlinie zum Vorgehen bei Verdacht auf Unverträglichkeit gegenüber oral aufgenommenen Histamin. Allergologie, Jahrgang 44, Nr. 10/2021, S. 761-772.

Histaminunverträglichkeit

variabler Histamingehalt in Lebensmitteln:

- Histamingehalt in Nahrungsmitteln schwankt stark in Abhängigkeit von Reifegrad, Lagerdauer und Verarbeitung
 - Beispiel: Emmentaler < 0,1 bis 2000mg/kg; Makrele < 0,1 bis 1788mg/kg
- Histamin scheint unterschiedlich toleriert zu werden in Abhängigkeit von der Nahrungsmittelmatrix
- Histamin ist ggf. nicht der alleinige Auslöser für beschriebene Symptome

Quantitative Einordnung von Nahrungsmitteln in Bezug auf den Histamingehalt ist wahrscheinlich nicht sinnvoll!

Histaminunverträglichkeit

Praktisches Vorgehen:

1. Diät

- Meidung stark histaminhaltiger Lebensmittel
- Meidung aller anderen relevanten biogenen Amine
- Meidung von Histaminliberatoren

2. Testphase

- Pro Tag ein Lebensmittel nach Hitliste einführen

3. Therapeutische Diät

- nur die Lebensmittel meiden, die wirklich Beschwerden bereiten
- gut verdauliche Kost bevorzugen

Histaminunverträglichkeit

Histaminreiche Lebensmittel

Alkoholische Getränke

Aufgewärmte Fleisch- und Fischspeisen

Geräucherte, gesalzene oder marinierte
Fischprodukte

Lang gereifter Käse

Rohwurst (Schinken, Salami)

Milchsauer eingelegtes Gemüse (z.B. Sauerkraut)

Tomaten und Tomatenprodukte

Reife Bananen

Schokolade, Kakao

Histaminunverträglichkeit

Andere biogene Amine	Vorkommen
Tyramin	- Wein - Käse - Fisch - Wurst - Schokolade - Kakao - Spinat
Serotonin	- Ananas - Walnüsse - Reife Bananen - Reife Tomaten
Phenyletylamin	- Schokolade - Kakao - Rotwein - Käse

Histaminunverträglichkeit

Histaminliberatoren

Erdbeeren

Zitrusfrüchte

Tomaten

Nüsse

Schokolade

Spinat

Histaminunverträglichkeit

Antihistaminika:

- **H1- und H2-Rezeptorblocker**
 - Wirkung wissenschaftlich nicht bewiesen
- wahrscheinlich geeignet zur Behandlung einzelner Symptome im Rahmen akuter Belastungen (z.B. bei Feierlichkeiten oder Scromboid-Vergiftung)
 - H1: bei Flush
 - H2: Übelkeit/Erbrechen
- ggf. über definierten Zeitraum sinnvoll, um zu prüfen, ob sich das Beschwerdebild verändert

Reese et al.: Leitlinie zum Vorgehen bei Verdacht auf Unverträglichkeit gegenüber oral aufgenommenen Histamin. Allergologie, Jahrgang 44, Nr. 10/2021, S. 761-772.

Histaminunverträglichkeit

Nahrungsergänzungsmittel:

- **Daosin**
 - Wirkstoff: Diaminoxidase
 - Wirkung wissenschaftlich nicht belegt
- **Probiotika**
 - Keine grundsätzliche Empfehlung, da Studienlage sehr begrenzt ist
 - Können ggf. positiven Einfluss haben
 - Wahl des Stammes nach Symptomatik (z.B. Lactobacillus casei Shirota und Lactobacillus plantarum bei Blähungen und gastrointestinalen Schmerzen)

Histaminunverträglichkeit

Take Home - Message:

- keine wissenschaftlich gesicherte Diagnostik
- strikte Diätvorgaben „aufweichen“ >>> Meidung zu stark eingeschränkter Lebensmittelauswahl und somit einer verminderten Lebensqualität
- beim Einkauf auf Frische der Lebensmittel achten, nicht lange lagern und nicht wieder aufwärmen
- Zubereitungs-/Verarbeitungsschritte ändern den Gehalt an biogenen Aminen nicht
- Ermittlung der individuellen Histaminverträglichkeit
- Antihistaminika ggf. zeitlich begrenzt hilfreich
- außer ggf. Probiotika sind Nahrungsergänzungsmittel nicht pauschal empfehlenswert