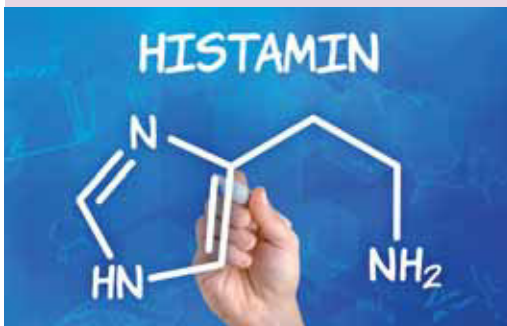


Was tun bei Histaminunverträglichkeit?

Wohl jedem ist es schon passiert: Man berührt versehentlich eine Brennnessel und die Haut juckt. Ursache für dieses mehr oder weniger schmerzhaftes Erlebnis sind die Substanzen, die bei Berührung der feinen Härchen an der Oberfläche der Brennnesselblätter abgegeben werden. Der „Schurke“ unter diesen Pflanzengiften hat einen Namen: Histamin. Dringt es in die Haut ein, werden dort liegende Nervenendigungen – sogenannte Juckreizfasern – gereizt, was wir im Gehirn als Jucken empfinden. Gleichzeitig sorgt Histamin dafür, dass das Gewebe an den Berührungsstellen anschwillt. Wir sehen die rötlichen Quaddeln.



Histamin? Was ist das eigentlich?

Histamin ist ein natürlicher Stoff, ein Biomolekül, das Menschen, Tiere und Pflanzen produzieren. Und wie wir schon gesehen haben, hat es ganz unterschiedliche Funktionen. Für die Brennnessel spielt es die Rolle der Abwehr bei Angriffen. Für den Menschen ist Histamin ebenfalls bedeutsam in seiner Funktion als Abwehrstoff körperfremder Substanzen und als Botenstoff bei Entzündungen und Verbrennungen. So schreibt man ihm beispielsweise die Fähigkeit zur Erhöhung der Schlagzahl und des Schlagdrucks des Herzens zu, es ist beteiligt an der Regulierung des Wach-Schlaf-Rhythmus. Auch wird vermutet, dass Histamin eine antidepressive und appetitzügelnde Wirkung entfalten könnte.

Es zählt ebenso wie das als Glückshormon bekannte Dopamin oder das Stresshormon Adrenalin zu den Hormonen, die in körpereigenen Zellen – in der Haut beispielsweise, in der Magenschleimhaut oder in Nervenzellen – auf Vorrat produziert und in mikroskopisch winzigen Bläschen, die zwischen den Zellen liegen, gespeichert werden.

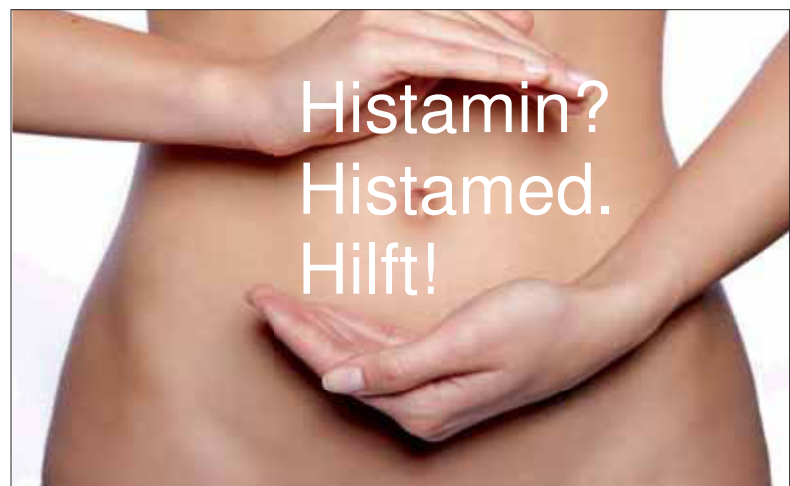
Aber es wird auch zusätzlich durch Nahrungsmittel aufgenommen – mit einem Glas Rotwein etwa oder mit einem leckeren, reifen Käse. Was aber, wenn auf den Genuss die Reue folgt? Wenn nach Burgunder und Pecorino plötzlich die Haut zu jucken beginnt, sich Symptome wie Übelkeit oder Durchfall einstellen.

Wie entsteht Histaminunverträglichkeit?

Viele Wissenschaftler gehen davon aus, dass eine Histaminintoleranz im Laufe des Lebens erworben wird. Meist sind Frauen davon betroffen. Für die meisten Menschen stellt der Genuss von Bier, Wein, Käse, Salami, Schinken oder Sauerkraut keinerlei Problem dar. Man kann sogar behaupten, dass am Anfang der menschlichen Zivilisation die Fähigkeit steht, verderbliche Nahrungsmittel haltbar und damit über längere Zeit verfügbar zu machen. Schließlich konnten die Menschen nur so sesshaft werden. Was haben alle diese Lebensmittel gemeinsam? Sie alle sind besonders reich an Histamin. Bei ihrer Produktion arbeiten Bakterien, die eine Fermentation bewirken, das heißt die Produktion von Säuren oder Alkohol und nebenbei Histamin.

Normalerweise wird Histamin im menschlichen Körper durch ein bestimmtes Enzym (Diaminoxidase – DAO) abgebaut und über die Nieren ausgeschieden. Bei einigen Menschen allerdings sind die Abbaume-

Martin Monzel



Probio Histamed bei Histaminunverträglichkeit

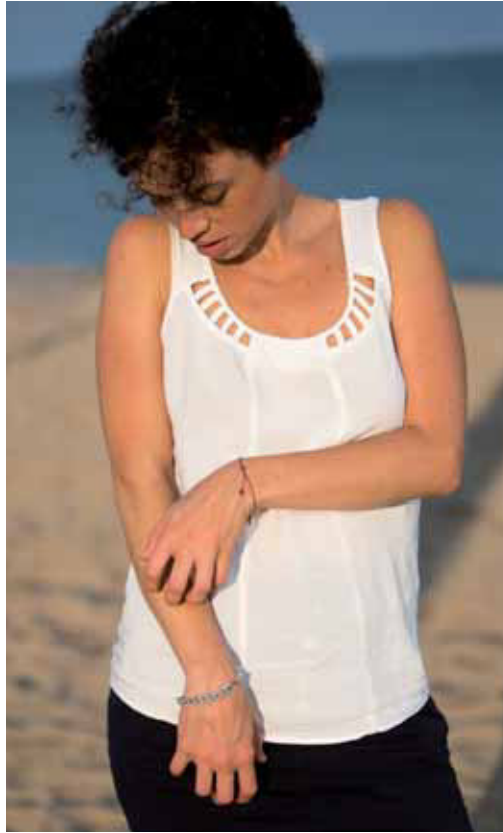
Probio Histamed bringt die Darmflora in ein natürliches Gleichgewicht und trägt so zu einer besseren Tätigkeit der Verdauungsenzyme bei.

Mit **sechs probiotisch aktiven Milchsäurebakterien**. Frei von Gluten, Laktose und Fructose.



www.lactopia.de





© Adam Gregor - fotolia.com

chanismen gestört. Entweder haben sie zu wenig DAO oder seine Aktivität wird durch andere Chemikalien gehemmt. Grob gesagt herrscht ein Missverhältnis zwischen der Aufnahme des Histamins durch Lebensmittel und dem Abbau durch körpereigene Enzyme. Der dadurch entstehende kurzfristige oder anhaltende Histaminüberschuss kann zu einer ganzen Liste äußerst unangenehmer Symptome führen – zu den bereits beschriebenen Abwehr- und Entzündungsreaktionen, zu Kopf- und Magenschmerzen, zu Bluthochdruck und Herzrasen, Atemnot oder schmerzhaften Ekzemen, um nur einige zu nennen.

Wie können Betroffene reagieren?

Wenn man die oben beschriebenen Reaktionen bei sich selbst im Zusammenhang mit dem Genuss bestimmter Nahrungsmitteln beobachtet, sollte man zunächst durch einen Arzt abklären lassen, ob eine Histaminintoleranz vorliegt. Falls der Arzt den Verdacht bestätigt, wäre eine Umstellung des Speiseplans langfristig sinnvoll: Auf die „üblichen Verdächtigen“ müsste man verzichten, zumindest ihren Verzehr drastisch einschränken, um den gereizten Innereien eine Auszeit zur Erholung zu verschaffen. Lebensmittel, die besonders viel Histamin enthalten oder dessen Abbau behindern, sind unter anderem Fleisch- und Wurstkonserven, getrocknetes oder geräuchertes Fleisch, die meisten Wurstwaren. Viele Meeresfrüchte – Crevetten, Muscheln, Krebse – und in Essig eingelegte Fische enthalten ebenfalls überdurchschnittlich viel

Histamin. In der Gruppe der Milchprodukte sind es vor allem die gereiften Käse, die man mit Zurückhaltung genießen sollte. Meiden sollte man auch Tomaten, Hülsenfrüchte, Erdbeeren, Oliven und Zitrusfrüchte. Ebenfalls auf der „roten Liste“ finden wir Essig, alle Geschmacksverstärker – und natürlich alkoholische Getränke.

„Ja, und was bleibt dann noch?“, möchte man sagen. Eine Zauberformel gibt es nicht, aber die Lebensmittel sollten möglichst frisch, möglichst wenig verarbeitet und möglichst naturnah sein: Fangfrischer Fisch, frisches Fleisch, Frischmilchprodukte und junger Käse, alles Obst und Gemüse außer den obengenannten, Wasser und Kräutertees.

Ausführliche Ernährungshinweise findet man in zahlreichen Quellen im Internet, etwa unter www.histaminintolerant.de

Probiotische Nahrungsergänzungsmittel bei Histaminintoleranz

Wenn eine Ernährungsumstellung allein keine Linderung der Beschwerden bringt, können probiotische Nahrungsergänzungsmittel helfen. Denn oftmals liegt das Problem in einer Darmflora, die aus der Balance geraten ist. Bestimmte Bakterien senken aktiv den Histaminspiegel im Körper. Nachweisbare histaminsenkende Effekte werden in der wissenschaftlichen Literatur den Milchsäurebakterienstämmen *Bifidobacterium infantis* und *Bifidobacterium longum* zugeschrieben, die darüber hinaus bei akutem Durchfall helfen und das sogenannte Reizdarmsyndrom lindern können.

Relativ neu auf dem Markt ist beispielsweise Probio Histamed, ein veganes Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform, das speziell für Menschen mit einer Histaminunverträglichkeit entwickelt wurde. Es enthält die genannten Bakterienkulturen in hochkonzentrierter Form, darüber hinaus aber auch weitere Milchsäurebakterien. Diese unterstützen die positiven histaminsenkenden Effekte durch eine Regeneration der Darmflora. Nach Aussage des Herstellers Lactopia soll das Mittel ohne Nebenwirkungen nicht nur zu einem fitteren Darm, sondern auch zu einem verbesserten Immunsystem führen.

Martin Monzel
c/o Universität des Saarlandes Campus A 1.2
66123 Saarbrücken | Deutschland
T +49 (0)681.302 71258
info@lactopia.de
www.lactopia.de