

HISTAMININTOLERANZ

Histaminintoleranz/Histaminunverträglichkeit – was ist das?

Bei einer Histaminintoleranz bzw. Histaminunverträglichkeit (HIT) vertragen die Betroffenen keine stark histaminhaltigen Lebensmittel, da der Körper nicht in der Lage ist Histamin im Körper schnell genug oder richtig abzubauen. Für den Abbau von Histamin (und anderen biogenen Aminen) ist das Enzym Diaminoxidase (DAO) an der Darmwand zuständig [01], [02].

Bei unzureichender Aktivität dieses Enzyms kann Histamin im Körper nicht richtig abgebaut werden. Auch die Darmflora produziert Histamin, besonders dann, wenn es zu einer Fehlbesiedlung des Darms (Dysbiose) mit schädlichen Mikroorganismen kommt.

Störungen der Darmflora (z.B. durch Antibiotikagabe, siehe Artikel Antibiotika-assoziierte Diarrhö) führen außerdem zu Funktionseinschränkungen der Darmzellen. Eine Folge dessen (und ebenfalls Ursache für eine Histaminunverträglichkeit) kann eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand sein (Leaky Gut Syndrom) oder eine Dünndarmfehlbesiedlung.

Histaminintoleranz Symptome

Wird Histamin aufgrund eines oder mehrerer der oben genannter Faktoren nach der Zufuhr in den Darm nicht rechtzeitig und effizient abgebaut, kann es nach dem Durchtritt durch die Darmwand in nahezu allen Körperzellen Reaktionen auslösen [03]. Dies führt zu allergieähnlichen Symptomen. Die Symptome sind dabei sehr vielfältig. Es kann z. B. zu **Reaktionen auf der Haut** kommen: Viele Betroffene leiden unter Juckreiz und die Haut erscheint gerötet. Außerdem kommt es häufig zu **Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit**. Weitere Symptome bei einer Histaminintoleranz betreffen den Magen-Darm-Trakt. Es kommt zu **Magenschmerzen, Krämpfen, Durchfall oder Blähungen**.

Was tun bei einer Histaminintoleranz? Was ist hilfreich?

Zunächst sollte man histaminhaltige Lebensmittel weitestgehend meiden. Es gibt einige Lebensmittel, die einen hohen Histamingehalt aufweisen und daher besser vom Speiseplan entfernt oder wenigstens reduziert werden sollten. Dies betrifft **vor allem Gärungs-, Reifungs- oder Fermentationsprodukte**. Die folgende Histamin-Lebensmittel-Liste bietet einen guten Überblick über histaminhaltige Lebensmittel und auch histaminarme Lebensmittel:

http://www.histaminintoleranz.ch/downloads/SIGHI-Merkblatt_histaminarmeErnaehrung.pdf

Wer nicht gänzlich auf histaminhaltige Lebensmittel verzichten möchte, sollte berücksichtigen, dass vor allem der Darm eine große Rolle bei einer Histaminintoleranz spielt (und auch bei anderen Nahrungsmittelunverträglichkeiten).

Durch eine ausgeglichene Darmflora wird die Histaminproduktion durch den Darm reguliert und die Histaminausschüttung positiv beeinflusst (reduziert). Das Histamin-abbauende Enzym DAO (Diaminoxidase) wird unter anderem im Darm produziert. Die Aktivität des Enzyms DAO kann durch den pH-senkenden Einfluss der Milchsäurebakterien beeinflusst werden, wodurch die Aktivität zunimmt und mehr Histamin enzymatisch abgebaut werden kann.

Bei einer Histaminintoleranz haben sich **Probiotika als hilfreich erwiesen**, um die Darmflora zu unterstützen und ins Gleichgewicht zu bringen. Probiotika wirken regenerierend auf die Darmflora [04]. Eine gesunde Darmflora schützt die Darmschleimhaut und beugt so dem Leaky-Gut-Syndrom vor. Aber nicht alle Probiotikas sind für HIT-Betroffene geeignet. Lactopia hat nun ein Probiotika entwickelt, das speziell auf die Problematik der Histaminunverträglichkeit abgestimmt ist.

Besonders die beiden **probiotischen Stämme Bifidobacterium longum und Bifidobacterium infantis** haben durch Ihre histaminsenkende Wirkung einen positiven Einfluss auf die Histamintätigkeit. Studien belegen, dass Bifidobacterium infantis und Bifidobacterium longum anti-allergische Reaktionen unterdrücken, die durch HDC* (Histidin-Decarboxylase) und dem H1 Rezeptor** ausgelöst werden. Die beiden Bakterien sorgen für eine Abnahme von HDC und des H1 Rezeptors sowie des Histamingehaltes [05].

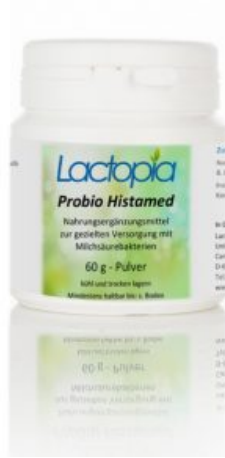
Bekannt ist zudem, dass alle Bifidobakterien und auch die Lactobazillen *L. gasserie*, *L. rhamnosus* und *L. salivarius* nachweislich kein Histamin produzieren. [06] In Kombination mit einem Präbiotikum wird das Wachstum der bereits bestehenden „guten“ Bakterien angeregt. Probiotika unterstützen die Darmflora sich zu regenerieren und können eine Histaminintoleranz bzw. Histaminunverträglichkeit positiv beeinflussen. Eine ausgeglichene Darmflora lindert folglich allergische Reaktionen.

*HDC: ein Enzym, welches die Aminosäure Histidin mittels einer Decarboxylierungsreaktion (=Abspaltung von CO₂) zu Histamin abbaut. Auch viele Bakterien erzeugen dieses Enzym.

**H-Rezeptor: Der Histamin-H1-Rezeptor vermittelt die wichtigsten der bekannten allergieartigen Wirkungen des Histamins.

Probiotika von Lactopia zur Unterstützung bei einer Histaminunverträglichkeit

Seit kurzem ist das Probiotikum [Probio Histamed](#) in unserem Onlineshop erhältlich:



Probio Histamed: Hilfreiches Probiotika bei Histaminintoleranz

In der Schweiz nur über [claresol](#) erhältlich: www.claresol.ch info@claresol.ch Telefon 043 244 54 40

Das Produkt wurde speziell für Betroffene einer Histaminintoleranz hergestellt. Es besteht aus vier Bifidobakterien und zwei Lactobazillen. **Die beiden histaminsenkenden probiotischen Stämme *B. longum* und *B. infantis* wurden in hoher Konzentration eingesetzt.** Zusätzlich haben wir ein Präbiotikum (Nutriose) verwendet, das sich als sehr verträglich bei einer Histaminunverträglichkeit herausgestellt hat.

Quellen:

[01] Markus Pfisterer, Isabella Mayer, *Histaminintoleranz - aktueller Stand der Technik von Diagnose und Therapie*, Karl F. Haug Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-2008-1044021>

[02] Aschenbach J 'R, Schwelberger H G, Ahrens F, Füll B, Gäbel G. Histamine inactivation in the colon of pigs in relationship to abundance of catabolic enzymes. *Scand J Gastroenterol.* 2006; 41 712-719

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16716971>

[03] Sattler J, Hafner D, Klotter H J, Lorenz W, Wagner P K. Food-induced histaminosis as an epidemiological problem: plasma histamine elevation and haemodynamic alterations after oral histamine administration and blockade of diamine oxidase (DAO). *Agents Actions.* 1988; 23 361-365

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3134804>

[04] Timmerman, HM. et al., Monostrain, multistrain and multispecies probiotics – A comparison of functionality and efficacy, *Int. J. Food, Nutr.*, 2007

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17544549>

[05] *J Pharmacol Sci.* 2008 Jun;107(2):159-66. Epub 2008 Jun 5. Suppression of histamine signaling by probiotic Lac-B: a possible mechanism of its anti-allergic effect

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18544899>

[06] Dorothea M. Beutling, *Biogene Amine in der Ernährung*, 15.05.1996