

aber in Anbetracht der vielen verschiedenen Einflüsse sehr begrenzt. Im Wesentlichen basiert die Diagnose deshalb weiterhin auf den beobachteten Symptomen als Reaktion auf bestimmte Lebensmittel in bestimmten Situationen.

Betroffenen wird empfohlen, offensichtlich histaminhaltige Lebensmittel möglichst zu vermeiden. Ein Blick auf den Histamin-Gehalt allein ist aufgrund der großen Schwankungen einzelner Lebensmittel und der individuellen Toleranzgrenzen allerdings nicht ausreichend. Die ganz persönliche Verträglichkeit bzw. Unverträglichkeit muss

ermittelt werden. Dazu könnten Sie zunächst ein Ernährungs- und Symptom-Tagebuch führen, die typischen Symptome treten meist 15–30 Minuten nach der Nahrungsaufnahme auf und klingen nach einigen Stunden wieder ab. Die Suche nach den Auslösern wird allerdings zusätzlich dadurch erschwert, dass manche Speisen je nach Frische und Zubereitung manchmal vertragen werden und manchmal eben nicht. Anhand des Tagebuchs kann eine zeitlich befristete und am besten mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin abgestimmte Auslass-Diät probiert werden.

Individuelle Gesundheitsleistungen

Die gewünschten medizinischen Leistungen und Laboruntersuchungen gehören nicht unbedingt zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherung. Ihre Krankenkasse ist somit nicht verpflichtet, die Kosten dafür ganz oder anteilig zu übernehmen. Sie können die Untersuchungen dann als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) durchführen lassen. Dafür bekommen Sie eine Rechnung, die Sie privat bezahlen. Die Laborergebnisse schicken wir Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt.

Fragen Sie Ihre Praxis nach den Kosten für die gewünschte Untersuchung, und erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, welche Kosten sie übernimmt!

Weitere Informationen für Patient*innen zu vielen anderen Gesundheitsthemen finden Sie unter:

www.LADR.de/patienteninformation



Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten können verschiedene Gründe haben. Auf der Suche nach den Ursachen kann es sinnvoll sein, ein Ernährungstagebuch zu führen. Hier finden Sie eine Vorlage:



Informationen zu den regionalen Facharztlaboren im deutschlandweiten LADR Laborverbund Dr. Kramer & Kollegen unter www.LADR.de

LADR Der Laborverbund Dr. Kramer & Kollegen GbR
Lauenburger Str. 67, 21502 Geesthacht, T: 04152 803-0, F: 04152 803-369, interesse@LADR.de

Der Laborverbund dient ausschließlich der Präsentation unabhängiger LADR Einzelgesellschaften.

Best.-Nr.: 117547 Stand 09/2023

Patienteninformation: Histamin-Unverträglichkeit

LADR Ihr Labor vor Ort

Histamin-Unverträglichkeit Persönliche Veranlagung und Lebensmittel als Ursache für Darmunwohlsein



Die Symptome einer Histamin-Intoleranz sind vielfältig und können individuell sehr unterschiedlich sein. Sie reichen von Darmunwohlsein, Kopfschmerzen und Hautrötungen bis hin zu Durchfall, Übelkeit mit Erbrechen und starkem Juckreiz. Ein wenig ähneln die Symptome einer Allergie, und obwohl es sich medizinisch nicht um eine Allergie handelt, spricht man gern von einer ‚allergischen Symptomatik‘.

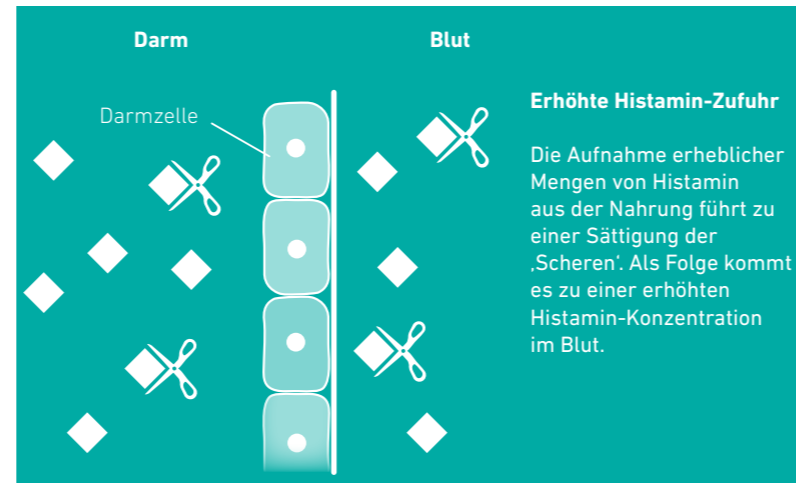
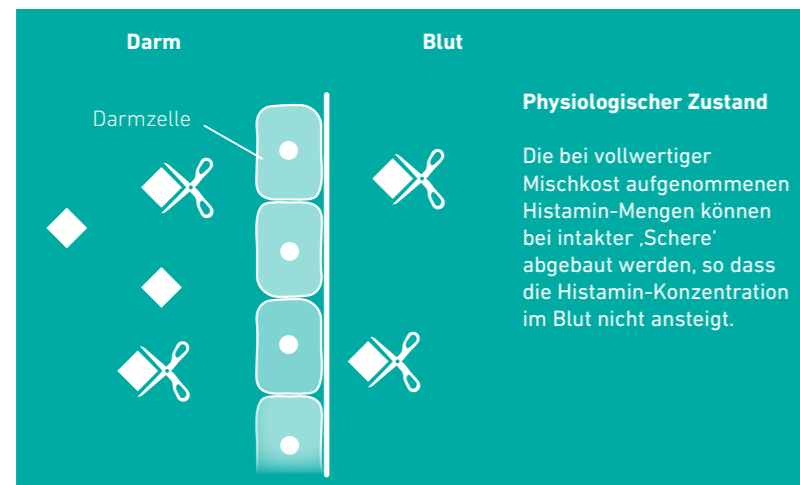
Erklärung: Bei einer echten Allergie sorgen bestimmte Antikörper gegen das Allergen für eine vermehrte Histamin-Ausschüttung aus den körpereigenen Mastzellen, was die allergischen Symptome hervorruft. Bei der Histamin-Unverträglichkeit

dagegen wird zuviel Histamin aus der Nahrung über den Darm aufgenommen und verursacht die entsprechende Symptomatik.

Wie gelangt Histamin in unseren Körper?

Zu einem geringen Teil wird Histamin in unserem Körper gebildet und wirkt als Mitspieler des Immunsystems. Der weitaus größere Anteil wird über die Nahrung aufgenommen. Damit nicht zuviel Histamin in den Körper gelangt, wird es im Darm normalerweise durch eine ‚Schere‘, die sog. DAO (Di-Amino-Oxidase) gespalten. Die DAO schützt uns quasi davor, dass wir zu viel Histamin aus der Nahrung aufnehmen.

In den allermeisten Fällen kommt es zur Histamin-Intoleranz durch die Kombination einer ‚stumpfen Schere‘ und einer Aufnahme größerer Mengen von Histamin aus bestimmten Lebensmitteln.



Woher stammt das Histamin?

Histamin ist ein sogenanntes biogenes Amin, das aus der Aminosäure Histidin hergestellt wird bzw. bei dessen Abbau anfällt. Histamin wird im Wesentlichen von Mikroorganismen hergestellt. Daher findet sich ein hoher Histamin-Gehalt in Lebensmitteln, die durch bakterielle Fermentation entstehen. Dazu zählt Käse (insbesondere nach längerer Reifung), aber z. B. auch luftgetrocknete oder geräucherte Wurstwaren und Fisch, Rotwein und Sauerkraut.

Vereinfacht gesagt:

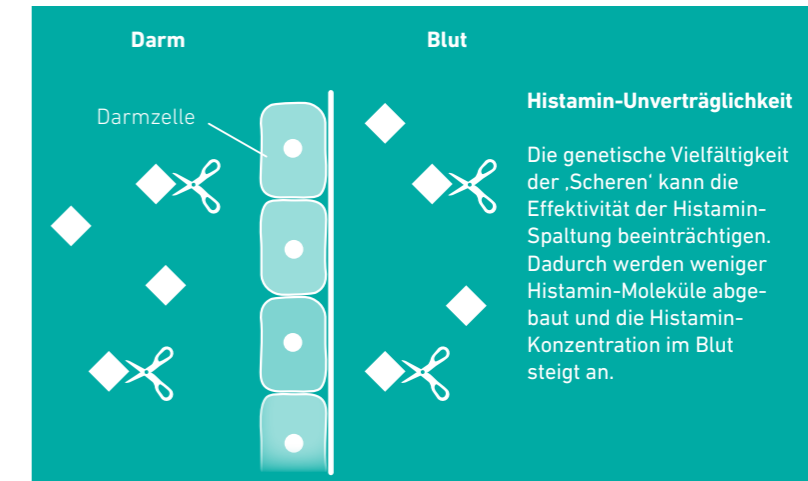
Je länger ein proteinreiches Lebensmittel gelagert wird, umso mehr Histamin entsteht aufgrund mikrobieller Umbauprozesse. Dies geschieht gewollt z. B. bei der Käseherstellung, aber auch ungewollt bei Verderbnisprozessen.

Der Histamin-Gehalt bestimmter Lebensmittel schwankt stark je nach Lagerdauer, Reifegrad oder Verarbeitungsprozess – auch bei gleichen Sorten, z. B. von Käse. (Auf eine tabellarische Darstellung wird daher an dieser Stelle verzichtet.)

Warum ist die Schere stumpf?

Eine verminderte Aktivität der DAO kann verschiedene Gründe haben. Zum einen hat man bislang ca. 50 verschiedene DAOs gefunden, die sich alle in ihrer Aktivität unterscheiden, die also das Histamin unterschiedlich schnell und effizient

zerschneiden. Welche dieser verschiedenen DAOs man hat, liegt an den Genen, die man von seinen Eltern erbt. Außerdem können verschiedene Medikamente (z. B. einige Blutdruckmedikamente, einige Antibiotika) oder auch andere biogene Amine, die ebenfalls mit der Nahrung aufgenommen werden, die DAO in ihrer Aktivität hemmen.



Was tun bei bestehender Histamin-Unverträglichkeit?

Es bestehen große individuelle Unterschiede hinsichtlich der Toleranz gegenüber ganz unterschiedlichen Lebensmitteln. Über Toleranz oder Unverträglichkeit entscheiden aber nicht nur die Gene,

sondern z. B. auch die Einnahme notwendiger Medikamente, die Zusammensetzung der Nahrung und die Histaminsynthese der eigenen Darmflora. Der diagnostische Weg sollte deshalb ärztlich begleitet werden.

Histamin und DAO lassen sich im Blut bestimmen, die Aussagekraft der einzelnen Parameter ist