



Fotografin: K. Rejger

R. Moser, A. Pöschl, G. Jungmayer, A. Schamesberger



Dr. Rosemarie Moser

Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten

Diplom für Reise- und Tropenmedizin

Tel. 02682 64449, Fax. 02682 64549

A-7000 EISENSTADT, Hauptstr. 12; E-Mail: rosemarie.moser@aon.at, www.drmoser.at

Was hat es mit dem Histamin auf sich?

Histamin ist ein kleines Molekül, das im gesunden Organismus eine Vielzahl an Aufgaben erfüllt. Es ist es aber auch der wichtigste Vermittler bei allergischen Reaktionen.

Die Histaminintoleranz selbst ist aber keine Allergie, sondern eine Unverträglichkeit von Histamin durch den Mangel eines bestimmten Enzyms, das Histamin abbaut.

Es ist aber auch möglich, Symptome einer Histaminintoleranz bei völlig gesunden Menschen hervorzurufen - solange nur die aufgenommene Menge an Histamin groß genug ist.

Worin bestehen nun die Symptome?

30 Minuten bis eine Stunde nach dem Essen treten gastrointestinale Symptome wie Blähungen, Durchfall, Übelkeit bis hin zu krampfartigen Bauchschmerzen sowie Kopfweh, übermäßige Müdigkeit, Juckreiz, Ausschläge oder auch Herzklopfen auf. Diese Vielfalt an möglichen Beschwerden erklärt, warum die Histaminintoleranz nicht leicht zu diagnostizieren, aber auch ebenso schwer auszuschließen ist.

Wie wird eine Histaminintoleranz diagnostiziert?

Der wichtigste Bestandteil der Diagnosefindung ist das ausführliche ärztliche Gespräch. Auch Blut- und Urintests sind als Ergänzung möglich. In ganz seltenen Fällen wird ein Provokationstest durchgeführt, d.h. dass nach einer Phase histaminarmer Ernährung mit bestimmten Nahrungsmitteln die oben genannten Symptome hervorgerufen werden sollen.

In welchen Nahrungsmitteln ist Histamin enthalten?

Histamin ist prinzipiell in allen Nahrungsmitteln enthalten. Ein erhöhter Gehalt liegt in allen lang gelagerten und gereiften Speisen und Getränken vor, ebenso wie in Fisch, Wurstwaren, Wild, Sauerkraut und aufgewärmtem Essen vor. Alkohol und Glutamat als Geschmacksverstärker erhöhen ebenfalls den Histamingehalt im Körper.

Wie erfolgt die Behandlung?

Ist die Diagnose erst einmal gestellt, ist die Therapie theoretisch einfach, aber praktisch oft schwer durchführbar: das Meiden histaminhaltiger Nahrungsmittel. Als Prophylaxe oder bei Beschwerden ist die Einnahme von Antihistaminika hilfreich.

Glücklicherweise kann eine Histaminintoleranz auch wieder verloren gehen.