

# Histamin-Intoleranz (HIT)

## Die Ernährung als Schlüsselrolle

Histamin ist ein biogenes Amin, das durch den bakteriellen Abbau des Eiweißbausteins Histidin entsteht. Dieser Vorgang findet bei der Herstellung von gereiften Lebensmitteln wie z. B. Käse, Wein, Bier, Sauerkraut, geräucherten Fleisch- und Fischwaren u. a. statt und gibt mitunter Auskunft über die Qualität der Produktion.

Sehr große Mengen von Histamin können auch ein Zeichen von Verderb sein.

### Entstehung und Physiologie

Histamin entsteht durch den Umbau der semi-essenziellen Aminosäure Histidin. Semi-essenziell deshalb, weil sie in erster Linie für den Säugling essenziell ist und während der Wachstumsperiode für den Gewebeaufbau wichtig ist. Durch Decarboxylierung von Histidin entsteht Histamin, das wiederum die Magensaftsekretion stimuliert, den Blutdruck senkt, die Darmperistaltik steigert und entzündungsfördernd ist.

#### Weitere physiologische Funktionen von Histamin beim Menschen sind:

- Kontraktion der glatten Muskulatur (Uterus!, Darm, Lunge...)
- Dilatation der Blutgefäße
- Zellwachstum und -differenzierung
- Mediatorsubstanz bei praktisch allen allergischen Phänomenen und bei vielen Schmerzreaktionen

### Was ist eine Histamin-Intoleranz (HIT)?

Ein Überschuss an Histamin, z. B. durch vermehrte Zufuhr histaminreicher Nahrungsmittel, wird normalerweise durch das Enzym Diaminoxidase (DAO) im Darm abgebaut. Bei einer Histamin-Intoleranz (HIT) besteht ein Mangel an diesem Enzym. Dadurch können je nach Nahrungszusammenstellung größere Mengen Histamin aus den Lebensmitteln in den Blutkreislauf gelangen und die unterschiedlichsten Beschwerden verursachen. Dazu gehören z. B. Kopfschmerzen, Hitzewallungen, Fließschnupfen, Schwindel, Verdauungsbeschwerden (Blähungen, Durchfall, Übelkeit), asthmatische Beschwerden, Hautrötungen, Juckreiz, Herz-Kreislauf-Beschwerden (schneller Puls, Herzrhythmusstörungen, niedriger oder auch hoher Blutdruck), Regelschmerzen, Antriebschwäche, Konzentrati-

onsmangel, neurologische Auffälligkeiten (besonders bei Kindern) etc.

### Mögliche Ursachen für einen Histaminanstieg im Körper

**Neben den Lebensmitteln mit hohem Histamingehalt (siehe Tab. 1) gibt es noch weitere Ursachen für einen Histaminanstieg im Körper:**

- **Histaminliberatoren:** dies sind Substanzen, die im Körper unspezifisch Histamin freisetzen können, wie z. B. Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Tomaten, Meeresfrüchte, Ananas, Kiwi, Milch, Nahrungsmittelzusatzstoffe wie Glutamat, Benzoate, Farbstoffe, Sulfite, Nitrite und weitere E-Stoffe, Helicobacter pylori und Stress!
- **Nahrungsmittel mit hohem Gehalt anderer biogener Amine:** hierzu gehören z. B. Putrescin (Orangen, Tomaten), Cadaverin, Spermin und Spermidin (Weizenkeime), Tyramin und Phenylethylamin (Schokolade, Kakao), Serotonin und Dopamin (Ananas, Bananen, Walnüsse).
- **Medikamente, die die Histaminfreisetzung steigern:** Anti-inflammatorische Medikamente wie z. B. ASS, Diclofenac, Indometacin, Naproxen etc. im Gegensatz zu den Medikamenten, die sich hemmend auf die Histaminfreisetzung auswirken wie z. B. Ibuprofen, Fenbufen und Levamisol.
- **Medikamente, die das Enzym DAO blockieren:** Über 90 Medikamentenwirkstoffe stehen im Verdacht, DAO zu hemmen. Dazu zählen u. a. einige Schmerz- und Schlafmittel, Hustenlöser, Antirheumatika und Antibiotika wie z. B. Isoptin, Paspertin, Novalgin, Buscopan comp., Rifoldin, Mucosolvan, Ambroxol, Pulmovent, u. v. m.
- **Akute Magen-Darminfekte oder Durchfall:** sie können vorübergehend die Akti-

vität des Enzyms DAO mindern, was ebenfalls zur Unverträglichkeit von histaminreichen Lebensmitteln führen kann.

- **Röntgenkontrastmittel:** hierdurch kann Histamin ebenfalls aus den körpereigenen Zellen freigesetzt werden.

Wir haben es bei der Histamin-Intoleranz mit einem komplexen und multifaktoriellen Geschehen zu tun, von dem viele Menschen betroffen sind, ohne es zu wissen. Wie viel Prozent der Bevölkerung dies ausmacht, ist nicht genau bekannt, man weiß nur, dass wesentlich mehr Frauen als Männer darunter leiden - die Erkrankung zeigt sich häufig um das 40. Lebensjahr herum. Bei besonders empfindlichen Menschen, die ähnlich wie bei einer Allergie bereits bei sehr geringen Mengen an Histamin ausgeprägte Reaktionen zeigen, kann es bei einer HIT bis hin zu schockartigen Erscheinungen und lebensbedrohlichen Situationen kommen.

Wer also nach Rotwein- und Käsegenuss am nächsten Morgen ausgeprägte Kopfschmerzen oder sogar Migräne entwickelt, sollte unbedingt an eine HIT denken, da diese Kombination am häufigsten migräneauslösend wirken kann. Alkohol und seine Abbauprodukte hemmen dann den Histaminabbau über das Enzym DAO. (Je hygienischer die Herstellung von Wein, Sekt und anderen alkoholischen Getränken ist, desto niedriger ist der Histamingehalt!)

### Weitere Tipps für den Alltag

#### Generell gilt:

Nahrungsmittel so frisch wie möglich verzehren und alles, was in den Kühlschrank zur Auf-



Dipl. Ing. (FH)  
Ulrike Metzler

ist Heilpraktikerin. Nach ihrem Studium der Ernährungstechnik und einer Ausbildung bei Dr. M.O. Bruker ist sie heute in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt naturheilkundliche Schmerztherapie niedergelassen.

#### Kontakt:

Wasserrolle 2, D-65201 Wiesbaden  
Tel.: 0611 / 2046884, Fax: 0611 / 2046883

Tab. 1: Liste histaminreicher und -armer Lebensmittel Müsste evtl. nachgesetzt werden

	Negativ Histaminreich	Positiv Histaminarm
<b>Fleisch</b>	Geräuchertes Fleisch (Seichfleisch) Salami, Schinken, Osso Collo Verdorbenes Fleisch, Wildbret	Frisches Fleisch, Gekühltes Fleisch, Gefrorenes Fleisch
<b>Die meisten Fischprodukte von</b>	Hering, Sardellen, Markrelen, Thun- fisch, Sardinen, Rollmöpse, Frischer Goldbarsch	Frische Fische (außer Goldbarsch), Frische Meerestiere, tiefgefroren: Dorsch, Seelachs, Scholle, Seehecht, Kabeljau
<b>Obst</b>	Bananen, rote Pflaumen, Birnen, Orangen, Kiwi, Erdbeeren,	Frisch: Kirschen, Blaubeeren, Zitro- nen, Johannisbeeren, Aprikosen, Äpfel
<b>Gemüse</b>	Sauerkraut, Tomaten, Spinat, Auberginen, Avocado	Grüner Salat, Rapunzel, Kürbis, Kohlsorten, Bohnensorten, Rettich, Zwiebel, Rote Bete, Porree, Paprika, Radieschen, Karotten
<b>Milch-/ Produkte</b>	Emmentaler, Tilsiter, Cheddar, Mondseer, Camembert, Gouda, schimmelgereifter Weichkäse, Parmesan, Quargel (Harzer Käse)	Butter, Sauerrahmbutter, Milch, Frischkäse, Kefir, Topfenkäse, But- termilch, Joghurt, Sauermilchkäse
<b>Getränke</b>	Rotwein, Liköre, Bier, Champagner, Sekt (außer Schlumberger Sparkling), Schwarzer Tee	Schnaps, Weißwein (grüner Veltliner), Alle nicht-citrushaltigen Obstsäfte, alle Gemüsesäfte (außer Sauerkrautsaft), Bohnen-, Malzkaffee, Kräutertee
<b>Diverses</b>	Erdnüsse, Schokolade, Likörprali- nen, Rumschokolade, Nougaterzeug- nisse mit Walnußanteilen, Knabber- gebäck, Kakao, Trinkschokoladen, Weinessig, Bäckerhefe, hefehaltige Würzmittel und Brotaufstriche	

bewahrung gehört, möglichst schnell dort hin-  
ein bringen.

**Histamin entsteht vor allem durch  
Einwirken von Mikroorganismen  
(Bakterien und Hefen) und wird  
weder durch Kochen oder  
Einfrieren zerstört.**

Auch einmal fertig zubereitete Speisen sollten  
nicht wieder aufgewärmt werden, da dabei  
die Bildung von Histamin gefördert wird.

## Die Rolle von Vitaminen und Mineralstoffen

### Vitamine

Vitamin C spielt eine Rolle in der Kontrolle des  
Histaminspiegels im Blut, da es das Histamin  
oxidativ im Körper abbaut. Eine unzureichende  
Vitamin C-Versorgung erhöht den Histaminspie-  
gel im Blut. Dieser wiederum verschlimmert Al-  
lergien, Asthma, Magengeschwüre und ganz  
bestimmte psychische Erkrankungen. Raucher  
sind aus diesem Grund besonders gefährdet,

da die Gefahr einer Vitamin C-Unterversorgung  
sehr groß ist.

Außerdem muss auf eine ausreichende Zufuhr  
von Pyridoxin (Vitamin B6) geachtet werden,  
da dieses Vitamin für die Bildung des Enzyms  
DAO benötigt wird. Pyridoxinhaltig sind u. a.  
Bananen, Pellkartoffeln, Avocados, Vollkorn-  
produkte. Besonders bei einer konventionellen  
Ernährung mit Weißmehlprodukten und Zucker  
ist auf eine ausgewogene Vitaminzufuhr von Vi-  
tamin B3, B5, B6, B12 und Folsäure zu achten.

### Mineralstoffe

Gegen einen hohen Histaminspiegel wirken  
auch Calcium, Magnesium und Zink. Bei allen  
Histamin-Patienten sollte die Optimierung die-  
ser drei Mineralstoffe Grundvoraussetzung  
sein. Auch der Kupferspiegel sollte in diesem  
Falle überprüft werden, da Kupfer (wie auch  
Zink) eine Schlüsselrolle in vielen Enzymsyste-  
men einnimmt. Eine spektrometrische Voll-  
blutanalyse aus dem Labor kann hierbei wert-  
volle Hilfe leisten.

Einseitige Ernährung bestimmter histaminrei-  
cher Nahrungsmittel, Übersäuerung des Orga-  
nismus, schlechte allopathische Therapie,  
falsch indizierte Antibiotikagaben, Kontrazepti-

va und Stress können somit an diesem Krank-  
heitsbild direkt beteiligt sein und das Auftreten  
einer Histamin-Intoleranz begünstigen.

## Fazit

**Eine qualifizierte Ernährungsberatung  
unter Ausschluss der o. g. Auslöser soll-  
te der erste Schritt bei einer Therapie  
sein, d.h. konkret:**

- Reduktion histaminreicher Lebensmittel so-  
wie reduzierte Zufuhr von so genannten His-  
taminliberatoren.
- Reduktion bzw. Meidung von Lebensmitteln  
mit einem hohen Gehalt anderer biogener  
Amine.
- Reduktion von histaminfreisetzenden Medi-  
kamenten und von Medikamenten, die das  
Enzym DAO blockieren, sowie Substitution  
durch naturheilkundliche Alternativen.
- Optimierung des Wasser- und Salzhaus-  
halts des Körpers (siehe meinen Beitrag  
„Wasser - das natürliche Antihistaminikum“  
in der Januar-Ausgabe von CO'MED).

Eine vierwöchige Histaminabstinenz hilft meist  
schon weiter. Verringern sich die Beschwer-  
den, kann man davon ausgehen, dass eine  
Histamin-Intoleranz (HIT) vorliegt. Zur Sicher-  
heit lässt sich das auch über einen Bluttest ve-  
rifizieren.

Die jeweils verträglichen Mengen sind individu-  
ell und von Mensch zu Mensch unterschied-  
lich. Durch eine gezielte Auswahl an „Le-  
bens“mitteln (lt. Definition von Prof. Kollath),  
so wenig wie möglich „Nahrungs“mitteln, die  
industriell sehr stark verarbeitet wurden, und  
einer ausreichenden Wasserzufuhr sollte es  
normalerweise möglich sein, ohne medika-  
mentöse Unterstützung (so genannte Antihis-  
taminika) auszukommen oder zumindest die-  
se nur in Ausnahmesituationen einzusetzen.  
Leider gibt es (noch) keine Deklarationspflicht  
für histaminhaltige Nahrungsmittel, dies wäre  
aber zu befürworten.



## Literaturhinweise

Ibrahim Elmadfa; Claus Leitzmann: Ernährung  
des Menschen. UTB Stuttgart 1998

W. Bayer; W. Gerz: Kupferstoffwechsel - Bio-  
medizinische Bedeutung. Sonderdruck Natur-  
arzt 01/06

Reinhard Jarisch: Histamin-Intoleranz. Thieme  
Verlag Stuttgart 2004

Burgersteins Handbuch (9. Aufl.) Haug Verlag  
2000

Ulrike Metzler: Wasser - das Antihistaminikum.  
CO'MED Fachmagazin 2006; 1:52-53