

Bauchschmerzen durch Zimtsterne & Co

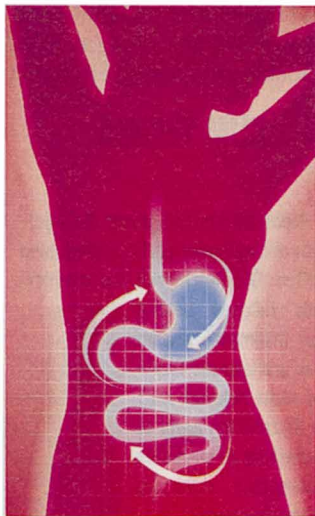
Nach dem Essen von Weihnachtsplätzchen bekomme ich immer Bauchschmerzen. Woran könnte das liegen?

Susanne W., Euskirchen

■ Oft ist eine Histamin-Intoleranz Auslöser der Beschwerden. Histamin ist ein Hormon, das unser Körper selbst bildet. Aber auch Lebensmittel wie geräuchertes Fleisch, Meeresfisch, Rotwein, Käse, Sauerkraut, Spinat, Nüsse, Kakao oder Marzipan haben einen hohen Histamingehalt. Abgebaut wird das Hormon von dem Enzym Diaminoxidase (DAO).

Besteht daran jedoch ein Mangel, kann es zu allergieähnlichen Reaktionen kommen. „Sie können von Kopfschmerzen über Durchfall und Erbrechen bis hin zu Nesselsucht reichen.

Diese äußert sich u. a. durch Hautausschlag und Juckreiz“, erklärt Dr. Johannes Müller-Steinmann, ärztlicher Direktor des Hautarztzentrums Kiel. Ob eine Histamin-Intoleranz vor-



liegt, stellen Ärzte z. B. über eine Blutprobe fest. Sie messen dabei den Anteil des Enzyms DAO.

Wenn Sie merken, dass Weihnachtsplätzchen die Beschwerden auslösen, sollten Sie sie konsequent von Ihrem Speiseplan streichen. „Hilfreich ist es auch, Zitrusfrüchte zu meiden“, rät Dr. Müller-Steinmann. „Diese enthalten zwar kein Histamin, setzen es aber im Körper frei. Dadurch kann es ebenso zu Beschwerden kommen.“ Außerdem können Medikamente mit Acetylsalicylsäure oder Antibiotika Intoleranzen auslösen. Befragen Sie dazu Ihren Apotheker.