

## Histamin-Intoleranz

# Allergische Reaktion auf den Advent

Allerorten stapeln sich bunte Leckereien, überall duftet es nach Zimt und Glühwein, doch nicht jeder Mensch kann dieses Adventsvergnügen genießen. Wer sich nach dem Verzehr von Plätzchen und Punsch unwohl fühlt, beispielsweise Quaddeln auf der Haut oder Bauchschmerzen bekommt, der leidet vielleicht an einer Nahrungsmittelallergie. Oft ist auch eine Histamin-Intoleranz Auslöser der Symptome. Etwa ein Prozent der Bevölkerung leidet darunter, die meisten Betroffenen sind Frauen mittleren Alters.

Histamin ist ein Hormon, das der Körper selbst bildet. Aber auch zahlreiche Lebensmittel enthalten Histamin. Verfügt der Körper zu wenig vom Enzym Diaminoxidase (DAO), kann er das selbst hergestellte sowie das mit der Nahrung aufgenommene Histamin nicht ausreichend abbauen. Es kommt zu einer pseudoallergischen Reaktion, bei der das Histamin Beschwerden verursacht. „Nahrungsmittelallergien und eine Histamin-Intoleranz machen sich oft durch die gleichen Symptome bemerkbar“, sagt

Johannes Müller-Steinmann vom Hautarztzentrum Kiel. „Sie können von Kopfschmerzen über Durchfall und Erbrechen bis hin zu einer Nesselsucht reichen. Diese äußert sich unter anderem durch Hautausschlag und Juckreiz.“

Ob eine Histamin-Intoleranz vorliegt, zeigt ein Bluttest. Dabei misst der Arzt den Anteil des Enzyms DAO im Blut der Betroffenen. Je weniger DAO, desto wahrscheinlicher ist es, dass Patienten aufgrund einer Histamin-Intoleranz Lebensmittel wie Nüsse, Rotwein und Schokolade nicht vertragen.

„Wer an einer Histamin-Intoleranz leidet, sollte histaminhaltige Lebensmittel vom Speiseplan streichen und auch Zitrusfrüchte meiden. Diese enthalten zwar kein Histamin, setzen es aber im Körper frei. Dadurch kann es ebenso zu Beschwerden kommen“, sagt Müller-Steinmann. Zudem können verschiedene Medikamente, wie ASS, ACC und einige Antibiotika, Intoleranzen auslösen. Patienten sollten daher in der Apotheke auf ihre Unverträglichkeit hinweisen und nach Alternativen fragen. hf

Bluttest zeigt  
Histamin-Intoleranz



Getriebte Vorfrende: Glühwein, Schokolade und andere weihnachtliche Leckereien lösen bei manchen Menschen allergische Reaktionen aus. Foto: Fotolia