

Histamin-Intoleranz

Wenn Leckereien Juckreiz und Quaddeln auslösen

Nüsse, Glühwein, Mandarinen und Plätzchen mit Weihnachtsgewürzen – in der Adventszeit ist es erlaubt, ein wenig mehr zu naschen. Bei vielen Menschen führen diese Lebensmittel jedoch zu einer allergischen Reaktion. Doch nicht immer muss dies eine Nahrungsmittelallergie bedeuten: Es kann auch eine Histamin-Intoleranz vorliegen. Histamin ist ein Eiweißstoff, der von unserem Körper selbst produziert wird. Auch in bestimmten Lebensmitteln kommt Histamin vor: in leicht verderblichen tierischen Lebensmitteln wie Fisch, aber auch in Käse, Wurst, Hefeextrakt, Wein und

Bier sowie in einigen Obst- und Gemüsesorten. Die Symptome einer Histamin-Intoleranz können ganz unterschiedlich sein. Einige Patienten haben Hitzewallungen und Kopfschmerzen, andere leiden unter Magenkrämpfen, Durchfall sowie Erbrechen und wieder andere spüren äußerlichen Juckreiz oder Atemnot. „Eine Nahrungsmittelallergie und eine Histamin-Intoleranz machen sich oft durch die gleichen Anzeichen bemerkbar“, sagt Dr. Johannes Müller-Steinmann, ärztlicher Direktor des Hautarztzentrums Kiel. Ob eine Histamin-Unverträglichkeit vorliegt, klären Ärzte bei-

spielsweise mit einem Bluttest. Dazu messen sie den Anteil des Enzyms DAO im Blut. Dieses Enzym baut Histamin ab. Je weniger DAO im Blut enthalten ist, desto schlechter vertragen die Patienten bestimmte Nahrungsmittel wie Nüsse, Rotwein und Zitrusfrüchte. Um die Beschwerden zu lindern, sollten Betroffene histaminreiche Nahrung meiden. Dazu erhalten sie bei ihrem Arzt eine spezielle Beratung. Auch Medikamente wie ASS, ACC oder bestimmten Antibiotika können Unverträglichkeiten auslösen. Patienten sollten sich bei ihrem Apotheker nach Alternativen erkundigen.