

Histaminintoleranz

Histamin ist eine einfache chemische Substanz mit einem Molekulargewicht von 111. Es ist seit 1911 bekannt und wurde damals auf Mutterkorn entdeckt. Erst Jahre später fand man heraus, dass das seinerzeit untersuchte Mutterkorn offenbar mit Bakterien kontaminiert war und dass im Mutterkorn überhaupt kein Histamin enthalten war. Es war ein Produkt der verunreinigenden Bakterien.

Histamin ist ein Gewebshormon und hat verschiedene physiologische Wirkungen, wie Gefäßerweiterung, Kontraktur des Uterus, Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus und Appetitkontrolle. Den Allergikern ist es wohlbekannt, denn nach Kontakt mit Allergenen wird es aus den Mastzellen freigesetzt und kann Rhinitis allergica (Heuschnupfen), Asthma bronchiale und Urticaria auslösen. Bei Medikamentenallergien und – unverträglichkeiten spielt es eine wichtige Rolle. Unerwünschte Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen, Tachykardie, Extrasystolen, Magen-Darm-Beschwerden mit Durchfällen, Schwellungen der Augenlider, Gewebsödeme, etc.

Wie gelangt das Histamin noch in den Körper?

Neben der körpereigenen Produktion nehmen wir Histamin auch durch Nahrung auf. Es befindet sich in fast allen Lebensmitteln, vor allem in jenen, die einen durch Mikroorganismen oder Bakterien unterstützten Reifungsprozess durchlaufen – wie etwa Sauerkraut.

Besonders histaminhaltige Nahrungsmittel

Fisch (z.B. Thunfisch, Makrele, Sardelle, Fischkonserven)

Käse (z.B. Hartkäse, Emmentaler, Camembert, Roquefort, Brie)

Hartwurst (z.B. Dauerwurst, Salami, Rohschinken)

Gemüse: (z.B. Sauerkraut, Spinat, Tomaten)

Alkohol (z.B. Rotwein, Sekt, Weißwein, Bier)

Fertiggerichte (z. B. Tüten- u. Dosensuppen, Tiefkühlpizza, Fertigmenüs)

Biogene Amine sind in Schokolade, Nüssen, Eiern, Milch, Ananas, Papaya, Erdbeeren, Himbeeren.

Wie wird Histamin abgebaut?

Histamin ist in praktisch jedem Nahrungsmittel enthalten, besonders jedoch in Nahrungsmitteln, die mit Hilfe von Bakterien hergestellt wurden. Da sich der Körper wirksam vor dieser biologisch hochpotenten Substanz schützen muss, gibt es bereits im Darm eine erste Barriere gegen Histamin.

Die Zellen der Darmschleimhaut, die Enterozyten, produzieren ein Enzym, das Histamin abbauen kann. Die Diaminoxidase (DAO) findet sich hauptsächlich im Dünndarm, in der Leber, den Nieren und im Blut in den weißen Blutkörperchen. DAO wird kontinuierlich produziert und in das Darmlumen abgegeben. Somit wird bei einem gesunden Menschen die histaminreiche Nahrung bereits im Darm weitgehend vom Histamin befreit. Das verbleibende Histamin wird beim Durchtritt durch die Darmschleimhaut von der dort sitzenden DAO abgebaut. Cofaktoren der DAO sind das Vitamin B6 und das Vitamin C. DAO ist ein empfindliches Enzym, das von anderen biogenen Aminen, Alkohol oder auch Medikamenten gehemmt werden kann, bei entzündlichen Darmerkrankungen ist sie vermindert.

Die Histaminintoleranz

Unter Histaminintoleranz (HIT) versteht man die Unverträglichkeit von mit der Nahrung aufgenommenem Histamin. Ursache können ein Mangel von DAO oder ein Missverhältnis von DAO und von Histamin sein (1).

wahrscheinlich ist die Histaminintoleranz nicht angeboren, sondern erworben. Man schätzt, dass mindestens 1 % der Bevölkerung darunter leidet, wobei 80 % der Erkrankten weiblich sind und sich in der Altersgruppe um 40 Jahre finden. Das legt einen Zusammenhang mit der Abnahme weiblicher Geschlechtshormone nahe.

Die Symptome der Histaminintoleranz

Diese entsprechen weitgehend den Symptomen, die das Histamin auslöst:

Kopfschmerzen (bei Frauen auch verstärkt vor der Periode)

Tachykardie

Extrasystolen

Magen-Darm-Beschwerden mit Durchfällen, Bauchschmerzen, Sodbrennen, Brechreiz

Hypotonie

Schwellungen der Augenlider

Gewebeödeme

Laufende Nase

Hautrötungen und Hitzewallungen (Flushreaktionen)

Schlafstörungen

Erschöpfungszustände

Gliederschmerzen.

Regelbeschwerden, besonders am ersten Tag der Regel, PMS

Heißhunger

Am häufigsten beklagen die Patienten Symptome des Verdauungstraktes. Das Problem bei der Erkennung histaminbedingter Magen-Darm-Störungen besteht darin, dass oft nur bestimmte Darmabschnitte von den Symptomen betroffen sind. Treten relativ kurz nach dem Essen Symptome wie Oberbauchbeschwerden, Übelkeit oder Erbrechen auf, bringt man wahrscheinlich relativ schnell die Symptome mit dem Essen in Verbindung. Leider manifestiert sich die Histaminabbaustörung oft in den tiefer gelegenen Darmabschnitten. Zwischen dem Verzehr der histaminhaltigen Nahrung und dem Auftreten der Symptome können Stunden vergehen und ein Zusammenhang fällt dann oft nicht mehr auf (2,3).

Histamin und Kopfschmerzen

Kopfschmerzen sind ein häufiges Leiden, das überproportional oft bei Frauen vorkommt.

Normalerweise werden die Beschwerden der Halswirbelsäule oder dem Wetter zugeordnet. Doch oft werden diese Ursachen vom Patienten als Verursacher der Beschwerden genannt, ohne dass es dafür den geringsten Beweis gibt.

Bei der Suche nach Auslösern stieß man vor Jahren auf biogene Amine als mögliche Ursache (3).

Eine dänische Studie untersuchte, inwieweit die Inhalation von Histamin bei Migränepatienten Kopfschmerzen auslösen kann. 15 Migränepatienten und 15 Kontrollpersonen inhalierten die Substanz in aufsteigender Konzentration und wurden danach über das Auftreten von Kopfschmerzen bzw. Migräne befragt. Dabei zeigte sich überraschenderweise, dass 11 der Migränepatienten aber auch 8 der gesunden Probanden über Kopfschmerzen klagten. Daraus geht hervor, dass Histamin Migräne und Kopfschmerzen auslösen kann, dass dies aber auch bei gesunden Kontrollpatienten auftreten kann und offensichtlich eine Frage der Dosis ist.

Helicobacter pylori ist übrigens ebenfalls ein Histaminproduzent und sollte bei Migränepatienten unbedingt eradiziert werden (5,6,7).

Nachweis der Histaminintoleranz

Seit kurzem gibt es die Möglichkeit, die Aktivität von DAO im Blut zu messen. Mit Hilfe eines RIAs ist es möglich, die Konzentration von DAO routinemäßig in Vollblut, Serum oder Plasma nachzuweisen. Die Aktivität der DAO im Blut korreliert mit der Histaminabbaukapazität des Organismus und stellt somit einen geeigneten Marker für die Diagnostik der Histaminintoleranz und assoziierter Krankheitsbilder.

Liegt der Wert unter 3 U/ml ist von einer Histaminintoleranz auszugehen. Bis 10 U/ml ist eine Histaminintoleranz wahrscheinlich. Werte über 23 U/ml können auf eine Induktion des Enzyms hindeuten (z. B. bei aktivem allergischen Prozess). Die Untersuchung kostet 27,98 EUR.

Wie behandelt man eine Histaminunverträglichkeit?

Auf jeden Fall sollte eine histaminfreie bzw. histaminarme Diät eingehalten werden. Dabei ist zu beachten, dass der Histamingehalt mit zunehmender Reifung oder Gärung der Nahrungsmittel steigt. Die wichtigste Regel ist also, Esswaren möglichst frisch zu verzehren.

Die fehlende Diaminoxidase kann mit DAO-haltigen Kapseln substituiert werden.

An dieser Stelle sei noch auf ein weiteres Phänomen hingewiesen, die die Symptomatik noch wesentlich verschlimmern können.

Leaky-Gut-Syndrom

Hier kommt es durch verschiedene gastrointestinale Erkrankungen oder durch Nahrungsmittelallergien zu einer Lockerung der Tight junctions zwischen den Mucosazellen und einer damit verbundenen Zunahme der Permeabilität der Darmschleimhaut. Allergieauslösende Antigene können den Darm ebenso verlassen, wie in der Nahrung enthaltenes Histamin.

Die Praxis hat gezeigt, dass die bisher bekannte Allergie vom Soforttyp eigentlich didaktisch in drei verschiedene Gruppen eingeteilt werden muss.

- a) klassische Soforttyp-Allergie durch spezifische IgE-Antikörper
- b) Histamin-Intoleranz
- c) Kombination aus a) und b)

Bei jeder dieser Gruppen kann das Leaky-Gut-Syndrom auftreten und noch einmal zu einer wesentlichen Verschlimmerung der Symptome führen. Labordiagnostisch lässt sich das Leaky-Gut-Syndrom über eine Erhöhung des Alpha-1-Antitrypsin-Spiegels im Stuhl erfassen.

Eine Verbesserung der intestinalen Barriere muss Bestandteil einer ganzheitlichen HIT-Therapie sein.

Schlussfolgerung

Die Symptome der Histaminintoleranz sind weit verbreitet. Jahrelange Medikamenteneinnahme und nutzlose Untersuchungen belasten die Patienten, der volkswirtschaftliche Schaden durch Arbeitsausfälle geht in die Milliarden. Es lohnt sich, eine genaue Ursachenforschung zu betreiben, denn möglicherweise kann bereits eine histaminarme Diät den Patienten von seinen Beschwerden befreien.

Literatur:

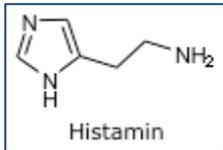
1. Hauss,R., Pies,C., Histamin – unbekannter Auslöser für Kopfschmerzen, DHZ, 2006, 1-2, S.24-26.
2. Jarisch, R.; Steinbrecher, X: Krankheitsbilder bei Histamin-Intoleranz. In Jarisch, R. (Hrsg): Histamin-Intoleranz, Histamin und Seekrankheit. Stuttgart und New York, Thieme Verlag, 2004, S. 54-57
3. Schleip,T. Histaminintoleranz, Trias-Verlag, Stuttgart, 2004. S.244
4. Liu, Z.; Li, N.; Neu, J.:Tight junctions, leaky intestines and pediatric diseases. Acta Paediatr. 2005 (Apr.), 94 (4), S. 386-393
5. Velasquez, R. D., Brunner, G., Varrentrapp,M. Helicobacter pylori produces histamine and spermidine. Z. Gastroenterol. 34 (2), S. 116 – 122
6. Gasbarrini, A.; de Luca, A.; Fiore, G. et al.: Beneficial effects of Helicobacter pylori eradication on migraine. Hepato-Gastroenterol. 1998 (45), S. 765-770
7. Tunca, A. ; Turkay, C. ; Tekin, O. et al. : Is Helicobacter pylori infection a risk factor for mi-graine? A case-control study. Acta Neurol. Belg. 2004 (Dec.), 104(4), S. 161-164

Quelle: http://www.hauss.de/~upload/pages/Neue_Seite_984_8_1.asp

Anmerkung (Leaky-Gut-Syndrom = durchlässiger Darm)

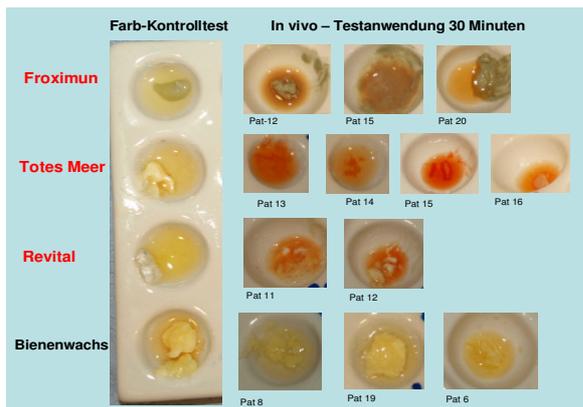
froximun® skin suspension bindet nachweislich Histamin durch die Haut

Im Juni 2007 wurde erstmals bei einem in-vitro-Versuch nachgewiesen, dass froximun® Histamin binden kann. Es galt nun zu beweisen, dass dies nicht nur im Reagenzglas, sondern auch bei der Anwendung am lebenden Organismus möglich ist. Die Nachweisführung gelang an Hand unterschiedlichster Versuche. Im Mai 2010 wurde zu diesem Zweck auch eine klinische Studie mit 30 Personen durchgeführt.



Diese erste klinische Anwendungsstudie mit 30 Probanden zur Erfassung einer möglichen Aufnahmefähigkeit von Histamin durch eine direkt auf die Haut aufgetragene froximun® skin Suspensionsmaske bot bereits hinreichend Belege und Indizien für eine relevante Entgiftungsfunktion dieses natürlichen Medizinproduktes.

Zur Beurteilung des Nachweises der



Aufnahmefähigkeit von Histamin durch froximun® skin Suspension direkt auf der Haut wurde ein spezieller chemischer Test entwickelt. An Hand dieses Testes war es möglich, die aufgenommene Histaminmenge aus der Suspension herauszulösen und an

Hand einer Farbreaktion sichtbar zu machen. Bereits nach einer froximun®-Maskenanwendung von 20 Minuten zeigte sich bei den in-vivo-Testen ein unterschiedlich starker Rot-Farbumschlag; froximun®-Kontrollmaterial der gleichen Charge hingegen blieb ohne Farbumschlag. Damit ist eindeutig bewiesen, dass froximun® skin Suspension nachweislich in der Lage ist, Histamin direkt auf der Haut zu binden. Eine weitere Voraussetzung für eine Neueingruppierung dieser Produktserie ist damit gegeben. Froximun® skin Suspension eignet sich bewiesenermaßen für den therapeutischen Einsatz bei Histamin-Intoleranzen und bei schwer heilbaren Wunden, wo es durch eine überhöhte Histamin-Konzentration zu Therapiehindernissen kommt.

Histamin ist ein biogenes Amin und zählt zu den Stoffen, die bei einer allergischen Reaktion freigesetzt werden. Es ist für die unangenehmen und bisweilen sogar gefährlichen Symptome verantwortlich.



Die Symptome als Folge einer erhöhten Histamin-Belastung können Hautrötungen, Juckreiz und Quaddelbildung, Übelkeit bis hin zu Erbrechen, Durchfall, Magen-

krämpfe, Herzrasen, Schwindel, Empfindungsstörungen der Haut, rinnende Nase, Asthma aber auch Kopfschmerzen und Migräne sein.

Der entwickelte Test kann ohne Probleme von jedem Therapeuten angewandt werden. Er dient der Histamin Nachweisführung in festen Stoffen und kann als Therapieüberprüfungshilfsmittel eingesetzt werden.

Weiter Infos unter: www.froximun.de