



Histaminintoleranz

■ Was ist Histaminintoleranz?

Histaminintoleranz entsteht, wenn im Körper **mehr Histamin anfällt als abgebaut werden kann**. Das Enzym **Diaminoxidase (DAO)** in der Darmschleimhaut ist der wichtigste Histamin-Abbauweg. Bei verminderter DAO-Aktivität akkumuliert Histamin und löst vielfältige Beschwerden aus.

Histaminintoleranz ist **keine Allergie** – es gibt keine Antikörper (kein IgE). Sie ist dosisabhängig: geringe Mengen werden toleriert, größere Mengen oder erschöpfte Abbaukapazität führen zu Symptomen. Betroffen sind schätzungsweise **1–3 % der Bevölkerung**, vorwiegend Frauen mittleren Alters.

■ Ursachen & Auslöser

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">■ DAO-Mangel – genetisch oder erworben (Darmerkrankungen, Medikamente)■ Histaminreiche Ernährung – Rotwein, Käse, Fischkonserven, Salami■ Histaminliberatoren – Erdbeeren, Tomaten, Zitrusfrüchte, Alkohol■ DAO-Hemmer: Alkohol, bestimmte Medikamente (NSAR, ACE-Hemmer)■ Darmerkrankungen: Zöliakie, Morbus Crohn, Reizdarm | <ul style="list-style-type: none">■ Östrogendominanz – Hormonzyklus beeinflusst DAO-Aktivität■ Mastzellaktivierung – verstärkte Histaminfreisetzung■ Vitamin-B6-Mangel – DAO benötigt B6 als Cofaktor■ Gesteigerter Abbaubedarf – Stress, Infekte, Überlastung■ Bakterielle Fehlbesiedlung (SIBO) – Keime produzieren Histamin |
|--|---|

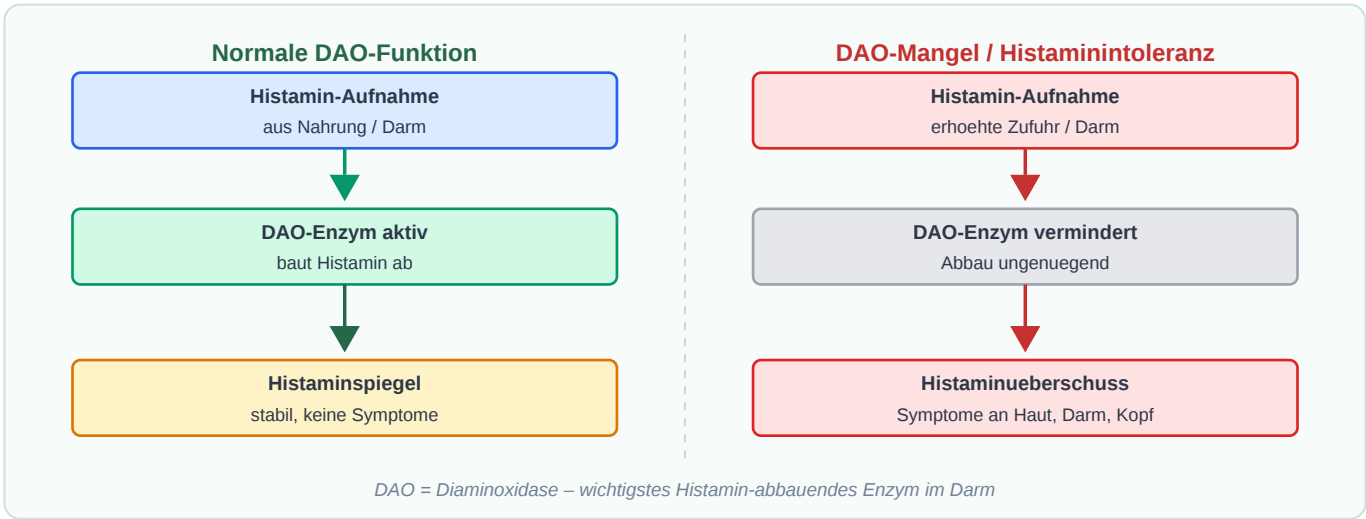
■ Typische Beschwerden

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">■ Magen-Darm: Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit■ Haut: Flush (Rötung), Juckreiz, Nesselsucht (Urtikaria)■ Kopf: Kopfschmerzen, Migräne (oft nach Rotwein)■ Nase: Schnupfen, Niesen ohne Erkältung (histaminerge Rhinitis) | <ul style="list-style-type: none">■ Herz: Herzrasen (Tachykardie), Blutdruckabfall■ Atemwege: Asthma-ähnliche Beschwerden, Engegefühl■ Dysmenorrhoe: Verstärkte Regelschmerzen■ Timing: Symptome meist 30–60 Min. nach Mahlzeit oder Alkohol |
|---|---|

■ Diagnose

Die Diagnose ist eine **Ausschlussdiagnose**. Zunächst werden ausgeschlossen: Nahrungsmittelallergien (IgE-RAST), Mastozytose, Zöliakie (Transglutaminase-AK), Reizdarm.

Dann: **Eliminationsdiät** (histaminarme Kost für 4 Wochen) mit anschließender gezielter Provokation. Die **DAO-Aktivität im Blut** kann gemessen werden – ein erniedrigter Wert unterstützt die Diagnose, ein normaler Wert schließt sie nicht aus (HMNT-Enzym kann ebenfalls betroffen sein). DAO-Messung ist **IGeL-Leistung** (Selbstzahler).



■ Behandlung & Ernährungsumstellung

Es gibt **keine Heilung**, aber Symptombefreiheit ist durch konsequente Ernährungsanpassung meist gut erreichbar. Ziel ist nicht vollständiger Verzicht, sondern **individuelle Toleranzschwelle finden**.

Massnahme	Inhalt	Hinweis
Histaminarme Ernährung	4-wöchige Eliminationsphase, dann schrittweise Wiedereinführung zur Ermittlung der individuellen Toleranz	Wichtigste Massnahme; Ernährungsprotokoll empfohlen
DAO-Enzympräparate	DAO-Kapseln (z. B. Daosin) vor histaminreichen Mahlzeiten – ersetzen verminderte körpereigene DAO	Selbstzahler (IGeL-ähnlich); gut verträglich; kein Dauersatz für Diät
Antihistaminika (H1-Blocker)	Cetirizin, Loratadin bei akuten Symptomen; nicht als Dauermedikation empfohlen	GKV bei gesicherter Indikation; symptomatisch
Vitamin B6 Substitution	Pyridoxin 50–100 mg/Tag – DAO-Cofaktor; bei nachgewiesenem Mangel oder therapeutisch	Selbstzahler; Spiegel vor Therapie bestimmen
Vitamin C	500–1.000 mg/Tag – unterstützt Histaminabbau; antioxidativ	Selbstzahler; niedrigschwellig; gut verträglich
Darmtherapie	Bei SIBO oder Dysbiose: gezielte Probiotika, ggf. Antibiotikum (Rifaximin) – behandelt Grundursache	Nach Gastroenterologen-Abklärung



■ Lebensmittel – erlaubt & meiden

Gut vertraglich (histaminarm)	Meiden / reduzieren (histaminreich)
Frisches Fleisch und Frischfisch (kein Tiefkühl-Auftaugut)	Rotwein, Bier, Sekt – Alkohol hemmt DAO
Frisches Gemüse: Zucchini, Brokkoli, Kartoffeln, Blattsalat	Hartkäse (Parmesan, Gouda, Emmentaler), gereifter Käse
Frisches Obst: Apfel, Birne, Mango, Melone	Thunfisch, Hering, Makrele, Sardinen (Konserven)
Reis, Hirse, Quinoa, Kartoffeln	Tomaten, Tomatenprodukte, Spinat, Aubergine
Frische Milchprodukte (kein gereifter Käse)	Salami, Schinken, Räucherwurst (fermentiert)
Kräutertee, Wasser, frisch gepresste Säfte	Erdbeeren, Himbeeren, Zitrusfrüchte (Liberatoren)

Wichtig: Frische entscheidet! Histamin entsteht durch bakteriellen Abbau – je länger ein Lebensmittel liegt oder gereift/fermentiert wird, desto höher der Histamingehalt. Reste und aufgewärmte Speisen sind oft problematischer als frisch Zubereitetes.

■ Warnsignale – wann zeitnah zum Arzt?

Zeitnah zu uns kommen bei:

- Starkem Herzrasen, Blutdruckabfall oder Atemnot nach Mahlzeit
- Ausgeprägte Urtikaria (Nesselsucht) am ganzen Körper
- Erstmaligen oder unklaren Symptomen – Allergie und Mastozytose ausschließen
- Fehlender Besserung trotz konsequenter histaminarmer Kost

Termin & Kontakt

Hausärzte Langen
Dr. Jan-Ove Sanders
Facharzt für Allgemeinmedizin

Wir begleiten Sie bei Diagnostik und Ernährungsumstellung.
DAO-Bestimmung und Ernährungsberatung auf Anfrage.