

Wenn's mal wieder juckt...

Tipps

zum Thema Allergien

Allergie und Pseudoallergie

Im Unterschied zu einer Allergie werden bei der **Pseudoallergie** keine spez. IgE-Antikörper gebildet.

☒ Die Reaktion, ob Histaminintoleranz/Pseudoallergie oder Allergie, sieht jedoch meist ähnlich aus. Gerade das macht es auch so schwer eine Histaminintoleranz zu diagnostizieren. Betroffene leiden oft über Jahre oder Monate ohne Abhilfe zu bekommen, werden teilweise wie Hypochonder behandelt oder die Symptome (s. Auflistung unten) werden als psychosomatisch abgetan. Die **Symptome** können denen einer Pollenallergie oder anderer Lebensmittelunverträglichkeiten **ähneln**:

- Anschwellende Nasenschleimhaut, laufende Nase, Niesen, Auswurf, Hustenreiz, Atembeschwerden
- Verdauungsprobleme: Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen, Sodbrennen
- Juckreiz, Hautausschlag, Hautrötungen, Erröten (Flush im Gesicht)
- Hitzewallungen, Schweißausbrüche, gestörtes Temperaturempfinden
- Herzrasen, Herzstolpern, Herzklopfen, Blutdruckabfall
- Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Übelkeit, Erbrechen
- Menstruationsbeschwerden

- Ödeme (Schwellungen, Wasseransammlungen, z. B. geschwollene Augenlider)

(s. <http://www.histaminintoleranz.ch/symptome.html>)

Die Histaminintoleranz kommt selten allein

Tatsächlich ist es so, dass die Histaminintoleranz nicht immer isoliert als eigene Krankheit zu betrachten ist. Betroffene müssen oft mit einer Histaminunverträglichkeit und gleichzeitig mit anderen Lebensmittelintoleranzen umgehen, wie beispielsweise mit **Fruktose-**, **Laktoseintoleranz** oder einer **Glutenunverträglichkeit**. Darüberhinaus leiden sie oft auch unter **Allergien**. Wenn dem so ist, sollte man sich auch mit entsprechenden [Kreuzallergien](#) auseinandersetzen. Allergische Reaktionen sorgen stets dafür, dass der Körper Histamin ausschüttet.

Besonders häufig treten Nahrungsmittelallergien bei einer sogenannten „Frühblüher“-Pollenallergie (Birke, Erle, Hasel) auf.

Bei Beifußpollenallergie treten häufiger Kräuter- und Gewürzallergien auf. Chili, Paprika, Pfeffer, Tomate können unterschiedlich starke allergische Reaktionen auslösen.

Bei Vorliegen einer Sellerieallergie kann es dagegen vereinzelt zu Überempfindlichkeitsreaktionen auf Vertreter der Familie der Doldenblütler (z. B. Karotte, Fenchel, Petersilie, Liebstöckel, Anis oder Kümmel) und der Lippenblütler (z. B. Minze, Basilikum, Salbei, Lavendel, Thymian, Majoran, Oregano) kommen. Passend ist daher auch die Bezeichnung dieses Krankheitsbildes: Das „Sellerie-Karotten-Beifuß-Gewürz-Syndrom“.

In der Gruppe der Gräser- und Getreidepollenallergiker wurden bisher Reaktionen auf Tomate, Pfefferminze sowie bestimmte Hülsenfrüchte (Sojabohne und Erdnuss) beobachtet.

Wichtig ist jedoch, die Lebensmittel nicht einfach so auszuschließen und so den Speiseplan noch mehr einzuschränken als ohnehin schon. Selbst wer die entsprechende Allergie hat, muss nicht unbedingt auch auf die Lebensmittel reagieren, die mitunter kreuzallergische Reaktionen verursachen. Es handelt sich also um eine **Kann-Regelung**. Zudem kann mithilfe der **Zubereitung das Allergiepotehtial von Lebensmitteln reduziert** werden. So werden beispielsweise Möhren gegart häufig besser vertragen als roh.

Einige Studien zeigen zudem, dass sich eine **Neurodermitis** verschlechtert, wenn man Histamin zu sich nimmt. Zudem kann bei bis zu einem Drittel aller Patienten mit Neurodermitis eine Histaminintoleranz nachgewiesen werden. Eine histaminfreie Diät könnte daher helfen, die Symptome einer Neurodermitis zu reduzieren. Betroffene von Neurodermitis reagieren zudem häufig auf **Weizen und Kuhmilch**.

Ich hoffe, ich konnte Dir etwas weiterhelfen. Über Kommentare oder E-Mails mit Anregungen freue ich mich.

(c)Histamin-Pirat