

Histaminintoleranz als Lehrer

...

Histaminintoleranz als Lehrer

Die Welt ist nicht schwarz-weiß.

Sehr anschaulich hat mir Histaminintoleranz gezeigt, dass nichts nur schwarz oder nur weiß ist in dieser Welt. Was für den einen verträglich ist, kommt dem anderen vor wie Gift. Hier ein paar Beispiele:

Kaffee

ist zwar nicht histaminreich, wird aber von vielen Betroffenen dennoch nicht vertragen. Denn das enthaltene Koffein wirkt als Histaminliberator, d. h. der Körper wird dazu angeregt, mehr Histamin auszuschütten. Je nach individueller Toleranzgrenze kann es zu Beschwerden kommen oder auch nicht. Hinzu kommt, dass insbesondere Filterkaffee mehr Bitterstoffe enthält als Kaffee auf espressobasis. Diese Bitterstoffe können den Magen zusätzlich belasten und übersäuern. Manchen Betroffenen wiederum erscheint Kaffee als hilfreich. So ähnlich verhält es sich mit grünem Tee. Lies [hier](#) mehr über Kaffee und Tee.

Schokolade

enthält von sich aus auch kaum Histamin, aber andere biogene Amine, die der Körper abbauen muss. Dass die DAO eine wichtige Funktion für den Histaminabbau hat, ist bereits bekannt. Aber auch die [MAO](#) (v. a. MAO-B) kann zum Abbau von Histamin beitragen, insbesondere bei höheren Konzentrationen von Histamin. Aber auch wenn andere biogene Amine aufgenommen

werden, muss die MAO arbeiten. Das Abfallprodukt von HNMT (N-Methyl-Histamin) wird durch MAO-B abgebaut. Wenn aber noch andere biogenen Amine aufgenommen werden, muss die MAO diese auch abbauen. Folge ist gewissermaßen ein "Konkurrenzkampf" um die MAO. Tipp: Je heller die Schokolade ist, desto weniger biogene Amine sind enthalten. Mehr über Schokolade erfährst Du [hier](#).

Vitamin C

hilft beim Abbau von Histamin. Doch nicht alle Betroffenen vertragen Ascorbinsäure (Vitamin C). Vor allem, wenn man das Vitamin C durch Supplemente und nicht mit der Nahrung zu sich nimmt, wird es weniger gut vertragen. Woran liegt das? Es gibt natürliches Vitamin C, welches der Körper besser aufnehmen und speichern kann, und synthetisch gewonnenes Vitamin C, das meist schneller wieder abgebaut wird.

Wie im Grunde mit allem, kann man es auch mit Vitamin C übertreiben. Wie der Begriff *Ascorbinsäure* schon andeutet, kann der Magen übersäuern, was bei einer Histaminintoleranz dann sogar kontraproduktiv ist. Zudem sollte man wissen, dass eine hohe Einmalgabe von Vitamin C wenig bringt, da es vom Körper grundsätzlich nicht lange gespeichert werden kann. Vitamin C ist nicht so unbedenklich, wie man oft hört: "Ein Überschuss von Vitamin C wird einfach ausgeschieden". Dieser Ausscheidungsprozess erfolgt über die Nieren. Eine andauernde Überdosierung kann demnach Nierenschäden verursachen. Mehr zum Thema Vitamine gibt's [hier](#).



Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch

die sie entstanden sind. (Albert Einstein) und Die Wurzel des Übels ist oft weit verzweigt.

Histaminintoleranz kann sehr viele Ursachen haben, die Behandlung ist jedoch die gleiche: histaminarme Ernährung. Leider ist das Resultat dieser Behandlung nicht auch immer das gleiche.

Histaminintoleranz *kann* als genetischer Defekt, als eine angeborene Abbaustörung, auftreten. Folgreich ist man dann dazu aufgerufen, sich sein Leben lang histaminarm zu ernähren. Die Histaminintoleranz kann so zwar therapiert, aber nicht geheilt werden.

Man kann eine Histaminintoleranz aber auch im Laufe seines Lebens erworben haben. Und diese Form ist in der Regel nicht nur therapier-, sondern auch heilbar.

Eine Auswahl an Ursachen für eine "erworbene" Histaminintoleranz:

- starke Antibiotikagabe über einen längeren Zeitraum ohne Darmschutz
- andere, lange nicht diagnostizierte Unverträglichkeiten, wie z. B. Zöliakie
- ein lange unentdeckter, schwelender Bakterienherd, z. B. durch kariöse Zahnfüllungen und andere bakterielle Vorerkrankungen.
- eine Darmdysbiose
- usw.

Nur gemeinsam sind wir stark.

Von den uns bekannten Unverträglichkeiten ist die Histaminintoleranz bzw. -unverträglichkeit eine der weniger gut erforschten. Viele Betroffene haben lange undiagnostiziert mit ihren Einschränkungen und Symptomen gelebt bzw. wurden von Ärzten nicht ernst genommen. Die Histaminintoleranz ist sicher auch eine der schwerer zu diagnostizierenden Unverträglichkeiten.

Die Histamingehalte in Lebensmitteln können je nach Herstellung und Lagerung stark variieren und auch die Verträglichkeit einzelner Lebensmittel kann man kaum mit einer festen Regel belegen, weil individuelle Faktoren wie Allergien, Intoleranzen, Krankheit und Lebensumstände (z. B. Schwangerschaft, Beruf etc.) stets eine Rolle spielen.

Mit dieser Seite versuche ich Hinweise und Anregungen zu geben. Mir ist klar, dass die Lebensmittelliste, weder meine noch die von SIGHI, für alle gleich gut zu verwenden ist. Daher solltest Du stets Deine eigene erstellen.

Gemeinsam können wir aber so viel tun, damit es uns individuell besser geht. **Niemand weiß alles, aber jeder weiß etwas!**

Ich freue mich stets über konstruktive Kritik, Anregungen und individuelle Erfahrungsberichte!

Schreib an [eva\(at\)histamin-pir.at](mailto:eva(at)histamin-pir.at) oder hinterlasse eine "Flaschenpost".

(c) Histamin-Pirat