

Was ist Histamin?

Ein biogenes Amin (Gewebshormon), welches wegen seiner zahlreichen Funktionen als körpereigener Botenstoff, Neurotransmitter und Entzündungsmediator wichtige Aufgaben im Körper übernimmt. Es ist im gesamten menschlichen Körper verteilt. Hohe Konzentrationen befinden sich vor allem im Magen-Darm-Trakt, in der Haut und den Lungen, genau in den Körperregionen, die besonders oft bei einer Histaminintoleranz (HIT) betroffen sind. Histamin wird jedoch nicht nur vom Körper produziert, sondern entsteht auch als Abbauprodukt von Proteinen in verderbenden oder fermentierten Lebensmitteln.

Histamin fördert die Magensaftproduktion, ist stoffwechselregulierend, wirkt gefäßerweiternd, blutdrucksenkend und ist wichtig beim Schlaf-wach-Rhythmus. Spielt eine Rolle bei der Appetitkontrolle, bei der Lernfähigkeit, den Emotionen und Hormonen, sowie bei der Immunmodulation. Es ist unser wichtigster Entzündungsstoff bei allergischen Erkrankungen z.B. Heuschnupfen, Insektengiftallergie oder der klassische Auslöser einer Urticaria (Nesselausschlag) und spielt bei Medikamentenallergien bzw.-Unverträglichkeiten eine wichtige Rolle.

Es gibt histaminbildende Bakterien, die bei Reifungsprozessen/Zersetzung von Nahrungsmitteln/Getränken eine große Rolle spielen. z.B. einer Fischvergiftung. Verdorbener Fisch ist nichts anderes als eine Vergiftung an Histamin, das beim Verderben von Fisch in großen Mengen entsteht, die Darmbarriere überschreitet und in die Blutbahn gelangt. Die Toleranzgrenze des Menschen ist überschritten (diese ist von Mensch zu Mensch verschieden).

Eine Histaminintoleranz ist eine Abbaustörung vom Körper, der das freigesetzte bzw. zugeführte Histamin nicht in genügender Menge abbauen kann. Beim gesunden Menschen liegt ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Histaminproduktion bzw. Abbau vor. Es kann zu viel Histamin durch Nahrungsmittel (NM) zugeführt, oder der Abbau z.B. durch Medikamente oder Darmerkrankungen, Tumore, Gendefekte behindert/verhindert werden. Deshalb gibt es eine angeborene HIT, eine erworbene HIT und durch Medikamente assoziierte/unterdrückte Histaminunverträglichkeit, bei der, der enzymatische Abbau verhindert/behindert wird (meine Vermutung bei Revlimid/Lenalidomid).

Mit das wichtigste, abbauende Enzym ist die Diaminoxidase (DAO). Die Zellen der Darmschleimhaut, die Enterozyten, produzieren und enthalten das Enzym. Fehlt diese z.B. nach einer Chemo, einer chronischen Darmerkrankung oder bei einem Infekt, kann diese im Darm nicht

freigesetzt werden. Das kann zu einer Anreicherung von Histamin im Blut führen, wodurch es dann zu leichten bis zu lebensbedrohlichen Krankheitssymptomen kommen kann wie z.B. die klassische Urticaria (Quaddelbildung), Juckreiz, Kopfschmerzen, Migräne, Magen -und Darmbeschwerden, Durchfälle, Schwindel, schneller Pulsschlag, Atemnot, Panikattacken, Lungenentzündung, Nierenversagen, allergischer Schock etc.

Damit übt Histamin lebenswichtige Funktionen aus und ist einer der wichtigsten Botenstoffe bei der körpereigenen Abwehrreaktion.

Dies bedeutet für Personen mit HIT, dass die Menge des Histamin`s quasi „das Gift macht“, denn durch eine zu hohe Menge an Histamin im Körper, die bei der HIT nicht abgebaut werden kann, entstehen die Probleme. **Die Dosis macht das Gift!**

Fast alle Nahrungsmittel enthalten Histamin. Mit Ausnahme von einigen Früchten sind frische Lebensmittel weniger mit Histamin belastet. Je länger ein Nahrungsmittel aufbewahrt wird, umso mehr steigt der Histamingehalt. Ebenso entsteht bei der Reifung und Lagerung von Nahrungsmittel mehr Histamin, z.B. gereifter Käse, Rotwein, Bier, fermentierte Produkte sowie eingelegte und gepökelte NM (Essiggurken, Sauerkraut, Camembert, Essig, Schwarzer -und Grüner Tee, Zitrusfrüchte, Tomaten, Erdbeeren ect.). Weder das Einfrieren noch das Erhitzen kann die Histaminvermehrung verhindern. Das Aufwärmen von Speisen führt jedoch zu einem massiven Anstieg des Histamins und sollte unter allen Umständen vermieden werden.

Eiweißreiche NM, wie Meeresfische und Meeresfrüchte enthalten viel Eiweiß, das selbst schon eine Vorstufe von Histamin ist. Somit sind diese besonders gefährdet, schnell zu verderben und zu „Histaminbomben“ zu mutieren, vor allem durch lange Transportwege.

Faustregel: Produkte mit einem hohen Eiweiß- und Feuchtigkeitsgehalt sind für Keime aller Art ein besonders beliebtes Revier und tragen somit ein hohes Histamin-Risiko.