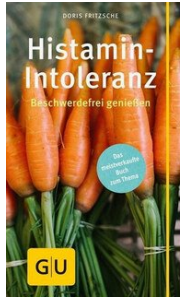
# Doris Fritzsche
# Histamin-Intoleranz

## Leseprobe

Histamin-Intoleranz
von Doris Fritzsche
Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag




https://www.narayana-verlag.de/b26433

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

DORIS FRITZSCHE

# Histamin-Intoleranz

## Beschwerdefrei genießen

Das meistverkaufte Buch zum Thema

GU

# Ein Wort zuvor

**HISTAMIN** – ein eigener Kompass? Auf jeden Fall! Immerhin leiden im deutschsprachigen Raum vermutlich mindestens ein bis fünf Prozent der Menschen an einer Histamin-Intoleranz. Dabei sind rund 80 Prozent der Betroffenen Frauen im mittleren Lebensalter.

**DAS BESCHWERDEBILD** ist äußerst unspezifisch und es zeigen sich bei den Betroffenen die unterschiedlichsten Symptome: Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf- und auch Atemwegsbeschwerden können ebenso auftreten wie Hautausschläge oder Komplikationen im Magen-Darm-Trakt. All diese Beschwerden können einzeln, aber auch gemeinsam auftreten – und sich noch dazu immer wieder verändern. Weil die Symptome sehr oft denen einer Allergie ähneln, wird die Histamin-Intoleranz häufig nicht erkannt. Viele Betroffene haben deshalb einen langen Leidensweg hinter sich, bis endlich die richtige Diagnose gestellt wird.

**UM DIE BEHANDLUNG** durch den Arzt und Ernährungstherapeuten erfolgreich zu unterstützen, liefert dieser GU-Kompass viele Tipps, wie Sie trotz Histamin-Intoleranz möglichst beschwerdefrei leben können. Übersichtliche Tabellen helfen Ihnen bei der Lebensmittelauswahl, wenn es darum geht, die individuell verträgliche Grenze zu finden.

**AUF DEM WEG** zum Wohlbefinden kommt es zwar wie bei allen Lebensmittelunverträglichkeiten vor allem auf Konsequenz und Geduld an. Doch schon mit Beginn der Ernährungstherapie tritt fast immer eine erste Besserung auf. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Behandlung.

Doris Fritzsche

Ein Wort zuvor . . . . . 2

Was ist eine Histamin-Intoleranz? . . . . . 4

Histamin – Abbauprodukt des Körpers . . . . . 4
Wie äußert sich Histamin-Intoleranz? . . . . . 7
Histamin und andere biogene Amine in Lebensmitteln . . . . . 14
Die körpereigene Histaminfreisetzung . . . . . 16
Hemmung des Histaminabbaus . . . . . 29

Diagnose Histamin-Intoleranz . . . . . 34

Vor Behandlungsbeginn . . . . . 34
Die Eliminationsdiät . . . . . 38
Therapiemöglichkeiten bei Histamin-Intoleranz . . . 39

Das Drei-Phasen-Programm . . . . . 46

Phase 1: Konsequenter Verzicht . . . . . 46
Phase 2: Die verträgliche Histamindosis finden . . . 62
Phase 3: Therapie mit Präparaten . . . . . 63
Lebensmittel im Überblick (Tabellen) . . . . . 65

Gesund essen bei Histamin-Intoleranz . . . . . 76

Vollwertig essen und trinken . . . . . 76
Persönliches Beschwerdetagebuch . . . . . 84
Liste individuell verträglicher und unverträglicher Lebensmittel und Zusatzstoffe . . . . . 86

Zum Nachschlagen . . . . . 88

Glossar . . . . . 88
Bücher und Adressen, die weiterhelfen . . . . . 90
Register . . . . . 92

# Was ist eine Histamin-Intoleranz?

Von allen Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist die Histamin-Intoleranz am vielschichtigsten. Denn Histamin ist in nahezu sämtlichen Lebensmitteln enthalten. Die Histamin-Intoleranz ist zudem die einzige Unverträglichkeit, bei der die Substanz, welche die Beschwerden auslöst, nicht nur über die Nahrung in den Körper gelangt, sondern auch vom Organismus selbst gebildet wird.
Als wäre dies noch nicht genug, ist das Beschwerdebild durch überaus unspezifische Symptome charakterisiert. Kopf, Atemwege oder Herz-Kreislauf-System können ebenso betroffen sein wie Magen-Darm-Trakt oder Haut, bei Frauen auch der Unterleib (siehe auch Seite 8). Dabei kommen die Symptome allein oder in Kombination vor. Viele Betroffene zeigen individuell immer wieder dieselben Symptome. Es kommt jedoch auch vor, dass bei ein und demselben Menschen völlig unterschiedliche Beschwerden auftreten, wodurch sich die Symptomursache natürlich noch schwerer fassen lässt. Kein Wunder, dass Histamin-Intoleranz auch als Chamäleon unter den Unverträglichkeiten bezeichnet wird.

## Histamin – Abbauprodukt des Körpers

Histamin (gr.: histos = Gewebe) ist eine natürliche Substanz, die im Eiweißstoffwechsel durch den Ab- und Umbau der Aminosäure (Eiweißbaustein) Histidin gebildet wird. Aminosäuren enthalten – wie der Name schon sagt – eine Aminogruppe und eine Säuregruppe. Mit dem Abtrennen der Säuregruppe entsteht aus der Aminosäure ein biogenes Amin (organische Ammoniakverbindung) mit

völlig anderer Wirkung im Körper (siehe Seite 10). Das Molekül selbst erfährt dabei nur eine kleine Veränderung. Die Aminbildung erfolgt stets nach Bedarf und ist immer zweckgebunden: Amine stellen unter anderem Vorstufen für Hormone dar; so wirkt beispielsweise Histamin als Gewebshormon. Sie werden vom Körper aber auch als Baustein für die Coenzym- und Vitaminsynthese benötigt.
Zur Bildung eines biogenen Amins sind im menschlichen und tierischen Körper verschiedene Organe und Gewebe befähigt, zum Beispiel Leber, Nervensystem, Nebennierenmark und Blutzellen. Dagegen konnte in den Stützgeweben wie Knochen, Knorpel und Bindegewebe keine Aminbildung nachgewiesen werden.
Biogene Amine besitzen eine potenziell toxische Wirkung. Eine bekannte Vergiftung durch Histamin ist zum Beispiel die Fischvergiftung, ausgelöst durch den bakteriellen Abbau von Histidin. Sie geht einher mit Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfällen, aber auch mit Symptomen wie Hautausschlägen, Hautrötung, Hautjucken und Schwindel. Üblicherweise treten derartige Vergiftungssymptome erst auf, wenn die Mahlzeit 1000 mg oder mehr Histamin enthält (siehe dazu auch Seite 15 und 40).
Im Organismus enthalten vor allem Darmschleimhaut, Blutplasma, Leber, Niere, Nebenniere, Nervengewebe, Blutgefäße, Lunge, Herz und Milz aminabbauende Enzyme, die vor einer Vergiftung schützen. Die Produkte aus dem Abbau der biogenen Amine werden wie Fettsäuren weiterverstoffwechselt.

## Wie wirkt Histamin?

Histamin entfaltet seine Wirkung erst, wenn es an bestimmte Bindungsstellen der Zellmembranen (Trennschicht, die die einzelnen Zellen umgibt) andockt: die Histaminrezeptoren $H_1$, $H_2$, $H_3$ und $H_4$. Je nachdem, welcher Histaminrezeptortyp belegt ist, werden unterschiedliche Reaktionen ausgelöst (siehe Seite 6).

## Fragebogen zur Histamin-Intoleranz

**Teil 1: Welche der folgenden Symptome beobachten Sie bei sich? Kreuzen Sie Ihre Beschwerden an.**

| Beschwerden | Häufig | Selten | Nie |
|---|---|---|---|
| Kopfschmerzen | | | |
| Migräne | | | |
| Schwindelgefühl | | | |
| Schnupfen | | | |
| Laufende Nase | | | |
| Verstopfte Nase | | | |
| Husten | | | |
| Asthmatische Beschwerden | | | |
| Herzrhythmusstörungen | | | |
| Herzrasen | | | |
| Niedriger Blutdruck | | | |
| Übelkeit | | | |
| Erbrechen | | | |
| Bauchschmerzen | | | |
| Blähungen | | | |
| Durchfälle | | | |
| Hautausschläge | | | |
| Hautquaddeln | | | |
| Hautrötungen | | | |
| Juckreiz der Haut | | | |
| Menstruationsbeschwerden | | | |
| Andere: …… | | | |
| Andere: …… | | | |

## Teil 2: Wie vertragen Sie die aufgeführten Nahrungsmittel und Zusatzstoffe?

| Lebensmittel | Vertrage ich gut | Vertrage ich nicht | Weiß nicht |
|---|---|---|---|
| Sauerkraut | | | |
| Tomaten | | | |
| Sojasauce | | | |
| Essig | | | |
| Frischkäse | | | |
| Junger Gouda | | | |
| Mittelalter Gouda | | | |
| Schimmelkäse | | | |
| Fisch | | | |
| Meeresfrüchte | | | |
| Fleisch | | | |
| Schweinefleisch | | | |
| Wurst | | | |
| Schinken, geräuchert | | | |
| Schokolade/Kakao | | | |
| Bier | | | |
| Rotwein | | | |
| Weißwein | | | |
| Lebensmittel mit künstlichen Farbstoffen | | | |
| – mit Benzoesäure | | | |
| – mit Verdickungsmitteln | | | |
| – mit Geschmacksverstärkern | | | |
| Andere: … | | | |

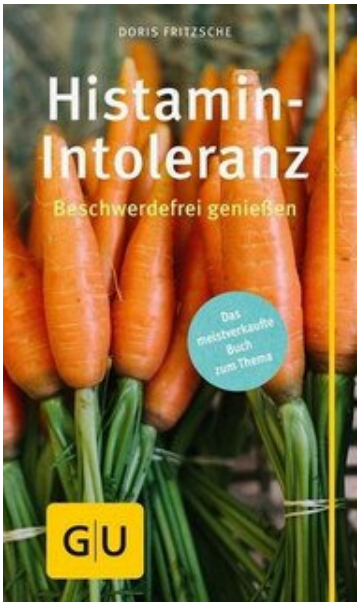
| Lebensmittel | Portion g | Histamin je Portion mg | Tyramin je Portion mg | Andere biogene Amine je Portion mg |
|---|---|---|---|---|
| Aus Amerika | 200 | 1,46 | * | * |
| Aus Deutschland | 200 | 0,42 | * | * |
| Aus Frankreich (Bordeaux) | 200 | 0,98 | * | * |
| Aus Frankreich (Bourgogne) | 200 | 1,94 | * | * |
| Aus Italien (Chianti) | 200 | 0,04–0,82 | * | * |
| Aus Kanada | 200 | 0,74 | * | * |
| Aus Österreich | 200 | 0,80–1,48 | * | * |
| Aus Portugal | 200 | 0,24 | * | * |
| Aus der Schweiz | 200 | 0,66–0,76 | * | * |
| Aus Spanien | 200 | 1,16 | * | * |
| Aus Spanien (Rioja) | 200 | 0,32–2,12 | * | * |
| Aus Ungarn | 200 | 0,98–1,32 | * | * |
| **Weißweine** | | | | |
| Weißwein, mittlere Qualität | 200 | 0,06–1 | bis 0,6 | bis 1,82 |
| Aus Amerika | 200 | 0,72 | * | * |
| Aus Deutschland | 200 | 0,74 | * | * |
| Aus Deutschland (Riesling) | 200 | 0,12 | * | * |
| Aus Frankreich | 200 | 0,88 | * | * |
| Aus Frankreich (Champagne) | 200 | 2,16 | * | * |
| Aus der Schweiz | 200 | 0,22–0,24 | * | * |
| Aus Ungarn | 200 | 0,48–0,64 | * | * |

| Lebensmittel | Portion g | Histamin je Portion mg | Tyramin je Portion mg | Andere biogene Amine je Portion mg |
|---|---|---|---|---|
| **Sekt** | | | | |
| Sekt, weiß | 100 | 0,51–0,78 | * | * |
| Henkell Brut | 100 | 0,01 | * | * |
| MM Sekt | 100 | 0,01 | * | * |
| Pommery | 100 | 0,07 | * | * |
| **Bier** | | | | |
| Alkoholfreies Bier | 333 | 0,03 | 0,4 | * |
| Hefeweizen, dunkel | 333 | 0,03 | * | * |
| Hefeweizen, hell | 333 | 0,10 | * | * |
| Nährbier | 333 | 2,23 | * | * |
| Pilsener Lagerbier | 333 | 0,03 | 0,47 | * |
| Vollbier, dunkel | 333 | * | 0,6–4 | * |
| Vollbier, hell | 333 | 0,97–3,66 | 0,6–4 | * |
| Weißbier | 333 | 1,53 | * | * |
| **Diverse Alkoholika** | | | | |
| Portwein | 20 | 0,004–0,07 | * | * |
| Sake | 20 | 0,02–0,04 | * | * |
| Sherry | 20 | 0,004–0,11 | * | * |
| **Diverse Lebensmittel** | | | | |
| Hefeextrakt | 5 | bis 14,2 | * | * |
| Kakaopulver | 10 | 0,1 | * | * |
| Rotweinessig | 10 | 0,04 | * | * |
| Tomatenketchup | 20 | 0,4 | * | * |

## Genuss ohne Nebenwirkung

- **Informativ:** Wissenswertes zur Diagnostik und Behandlung der Histamin-Intoleranz
- **Praxisnah:** Beschwerdefrei mit dem Drei-Phasen-Programm
- **Extra:** Histaminarme Rezepte

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-5294-7
9 783833 852947
€ 7,99 [D]
€ 8,30 [A]
www.gu.de




Doris Fritzsche

Histamin-Intoleranz
Beschwerdefrei genießen

96 Seiten, kart.
erschienen 2016

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de