

Histamin spielt eine zentrale Rolle bei allergischen Reaktionen.

Das Gesundheits-Problem entsteht durch:

- 1) Zufuhr von außen: zu viel Histamin durch histaminreiche **Nahrung** (Rotwein, Käse)
- 2) oder liberierende Faktoren: es wird aus den **eigenen Körperzellen** zu viel Histamin frei gesetzt;
- 3) oder: ein Mangel des Histamin abbauenden Enzyms Diaminoxidase (**DAO**).

HIT (Histamin-Intoleranz) kann genetisch bedingt oder im Lauf des Lebens erworben sein.

Wenn Sie an HIT leiden, dann bekommen Sie vom Genuss histaminhaltiger Nahrungsmittel Probleme. Dabei gibt es 3 Gruppen von Nahrungsmitteln (NM): 1. NM die Histamin enthalten, 2. NM, die die Histaminproduktion im Körper anfeuern, 3. NM die den Histaminabbau blockieren.

Aus dem Internetlexikon WIKIPEDIA: Gefäßwände kleiner Blutgefäße und führt so zur

<http://de.wikipedia.org/wiki/Histamin-Intoleranz>

Beim Menschen und anderen Säugetieren spielt Histamin eine zentrale Rolle bei allergischen Reaktionen. Auch im Magen-Darm-Trakt, bei der Regulation der Magensäureproduktion und der Motilität (weiche Stühle) sowie im Zentralnervensystem bei der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus und der Appetitkontrolle wirkt Histamin als wichtiger Regulator.

Biochemisch ist es ein biogenes Amin (also ein Teil einer Aminosäure, ein Eiweißbaustein), das aus der Aminosäure Histidin gebildet wird.

Wichtige Funktionen des Histamins sind seine Beteiligung an der Abwehr körperfremder Stoffe aber auch die Beteiligung an der Symptomatik von Allergien und Asthma. Ebenso ist Histamin eine Mittlersubstanz bei Entzündungen und Verbrennungen. Histamin führt zu Jucken, zu Schmerz und zu Kontraktion der glatten Muskulatur (beispielsweise in den Bronchien > Asthma).

Es bewirkt eine erhöhte Durchlässigkeit der

Nesselsucht (Hautausschläge, Rötungen), es erweitert große Blutgefäße: **senkt den Blutdruck** (Kreislauf-Kollaps). Histamin führt ebenfalls zu einer Freisetzung von Adrenalin aus den Nebennieren.

Regulation der Magensäureproduktion: Histamin lockt oft zu viel Magensäure, das führt zu **Gastritis, Reflux... Motilität (Durchfall)**; häufig ein zu weicher, klebriger Stuhl.

Die durch Histamin vermittelte Steigerung der Magensäureproduktion kann dabei als ein Bestandteil einer durch Histamin vermittelten Abwehrreaktion interpretiert werden (Reflux).

Im Zentralnervensystem ist Histamin über eine Aktivierung von H1-Rezeptoren an der Auslösung des **Erbrechens (Seekrankheit)** sowie der Regulation des **Schlaf-Wach-Rhythmus** (Schlaflosigkeit) beteiligt. Größere Mengen Histamin (Verdorbener Fisch, verdorbenes Fleisch) führen zu einer Histaminose, Fleischvergiftung, die verschiedene akute Beschwerden verursachen kann.
www.histaminose.de

Meide folgende Nahrungsmittel:

Histaminhaltige Lebensmittel

- Länger gelagerte, Eingelegte (Essig) konservierte Lebensmittel, Konserven, Dosengemüse!
- Käse: vor allem Hartkäse (Emmentaler, Parmesan) - je älter der desto mehr Histamin (Schimmelkäse)
- Geräuchertes, gereiftes Fleisch, Speck, geräucherte Wurst, Rohschinken, Salami, Rohwurst,
- Schwein wegen Histamin, Meide Schwein total!
- Fisch: Fischkonserven (alle Meeresfrüchte, die nicht sofort tief gekühlt wurden)
- Aufgewärmte Speisen! Aufgewärmter Fisch!! Nie aufgewärmt länger stehen lassen (>auch im Magen).
- Hülsenfrüchte: Bohnen, Kichererbsen, alles aus Sojabohnen, Sojamilch, Tofu, Sojasaucen
- Gemüse aus Dosen
- Hefe; Würzmittel, Glutamat...
- Backwaren mit Hefe oder Backtriebmitteln: Je lockerer das Brot, desto mehr Hefe ist enthalten...
- Sauerkraut, Eier (hoher Histidin-Gehalt, problematisch ist nur das Eiweiß - nicht der Dotter)
- Zitrusfrüchte, Orangen, Grapefruit, überreife Bananen, Erdbeeren, Birnen, Kiwi, Ananas, Papaya.
- Nüsse: Walnüsse, Haselnuss, Cashew (Erdnüsse auch aus anderen Gründen)
- Alkohol: insbesondere Rotwein, Bier, Sekt, Likör... (kann auch Magensäure, Gastritis... locken)
- Kaffee (Coffein), Schwarzer und grüner Tee, Mate, Schokolade, Kakao, Energiedrinks
- Knabbergebäck, Süßigkeiten mit Konservierungsstoffen.
- Essig, Weinessig, Balsamico, alles in Essig Eingelegte, Marinaden mit Essig! In Senf ist Essig
- Milchprodukten, Rohmilch wegen der Mikroben in roher Milch

Histaminliberatoren, die zu meiden sind, Nahrungsmittel, die Histamin freisetzen:

- Tomaten, Spinat (beide auch in frischem Zustand meiden!);
- Zitrusfrüchte, Kiwi, Avocado, Ananas, Papaya, (Obstsäfte? prüfe: Fruktose-Intoleranz)
- Kakao, Schokolade; Nüsse, Walnuss, Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Soja

Diaminoxidase blockierende Nahrungsmittel - und daher zu meiden:

- Alkohol, Kakao, Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Mate Tee (wegen dem Koffein)
- Energy Drinks (Bestandteil Theobromin blockiert die DAO)

Erlaubt sind frische Lebensmittel (nicht lange gelagert, und nicht gereift):

- frisches Fleisch (schlachtfrisch von Grasfressern, fangfrisch) Schweinernes ist verboten!
- Fangfrischer Fisch (oder solcher, der auf dem Schiff sofort Schock gefroren worden ist)
- Frisches Obst: Aprikosen, Äpfel, Mango, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Khaki, Blaubeeren,
- Frisches Gemüse: Grüner Salat, Brokkoli, Kürbis, Zwiebel, gelber Paprika, Karotten, Lauch, Zucchini,
- Knoblauch, Kohlsorten, Rote Beete, Radieschen, Rettich, Rapunzel, (Verboten ist Dosengemüse)
- Kartoffel, Reis-, Dinkel-, hefefreies Roggenbrot, Mais, Mais-Reis-Knäckebrot, Reismudeln, Haferflocken, Reiswaffeln; Hirsemehl: (Verboten ist Weizen, sowie alles mit Hefe, GLUTEN...)
- Milchersatz kann sein: Reis-, Hafer-, Kokosmilch;
- Kräutertee Vorsicht: zu viel Zucker/Süß
- Erlaubt sind Obstsäfte (außer Orange und alle Zitrusfrüchte...),
- alle Gemüsesäfte (gereifte sind verboten)
- Eigelb ist erlaubt (Das Eiklar ist ein starker Säurebildner und enthält HISTIDIN)
- Erlaubt sind Fette aller Art: tierische wie pflanzliche Fette, Olivenöl, Kokosöl, Butter (Rahm, Sahne)...

Histaminsenkende Nahrungsmittel

Histamin spielt eine zentrale Rolle bei allergischen Reaktionen. Wenn Sie an einer Histaminintoleranz leiden, dann bekommen Sie vom Genuss histaminhaltiger Nahrungsmittel Probleme. Obwohl einige Nahrungsmittel hohe Histaminwerte enthalten oder eine Histaminausschüttung auslösen, gibt es auch einige Nahrungsmittel, die Histamin reduzieren und die Histaminausschüttung unterdrücken.

Vitamin-C-reiche Nahrung bei Histaminintoleranz - das beste natürliche Antihistaminikum Einer der wichtigsten Nährstoffe, die eine histaminsenkende Wirkung haben, ist Vitamin C. Es ist ein bekanntes Antioxidans, das freie Radikale bekämpft, das Immunsystem stärkt und Allergiesymptome lindert. Bitte beachten Sie, dass viele Vitamin-C-reiche Nahrungsmittel bei einer Histaminintoleranz ungünstig sind: so z. B. Zitronen. Greifen Sie lieber zu Paprika, Brokkoli, Weißkohl, Johannisbeeren, Hagebutten oder Äpfeln.

Zinkreiche Nahrungsmittel schützen vor Allergien und Unverträglichkeiten

Menschen mit chronischen Allergien haben oft einen Zinkmangel. Normale Zinkwerte im Blut hemmen die Histaminausschüttung der Mastzellen des Körpers, während ein Zinkmangel Allergien oder Unverträglichkeiten fördert.

Kürbis- und Sonnenblumenkerne: Diese enthalten viel Zink und sind auch eine gute Quelle für Protein und gesunde Fette.

- Linsen: Linsen sind eine gute Quelle für Zink und auch für Ballaststoffe, Protein und Kohlenhydrate.
- Erbsen: Erbsen sind nicht nur reich an Zink, sondern auch an Protein und Ballaststoffen.
- Sojabohnen: Sojabohnen sind eine gute Quelle für Zink und auch für Protein und Ballaststoffe.
- Sesamsamen: Enthält viel Zink und ist auch eine gute Quelle für Magnesium und Kalzium.
- Nüsse: Nüsse wie Walnüsse, Cashewnüsse und Pistazien enthalten viel Zink und sind auch reich an gesunden Fetten und Proteinen.

Können Sie nicht genügend Zink über die Nahrung aufnehmen, sollten Sie mit Ihrem Arzt über die Einnahme eines Zinkpräparates sprechen.

Catechin-reiche Tees können die Histaminausschüttung unterdrücken

Ein japanisches Forschungsteam hat herausgefunden, dass Catechin, ein Gerbstoff, welchen man besonders in grünem Tee vorfindet, die Histaminausschüttung unterdrücken kann. Oolong-Tee, ein traditioneller chinesischer Tee, hat eine besonders histaminsenkende Wirkung. Grüner Tee kann bei

Histaminsenkende Nahrungsmittel

einer ausgeprägten Histaminintoleranz aber auch unverträglich sein. Es ist immer wichtig, die individuelle Toleranzgrenze zu überprüfen.

Quercetin-reiche Nahrungsmittel besser als Antihistaminika

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Quercetin, ein Bioflavonoid, wirkungsvoller ist als die meisten Antihistaminika. Außerdem besitzt es anti-entzündliche Eigenschaften. Nahrungsmittel, die besonders viel Quercetin enthalten, sind Zwiebeln, Kapern, Brokkoli, grünes Blattgemüse und Cranberries.

Zusatzpräparate immer in Absprache mit Ihrem Therapeuten einnehmen

Sollte die Vitaminzufuhr über die Nahrung nicht ausreichend sein, können Sie in Absprache mit Ihrem Therapeuten Vitamin C (Hagebutte), Vitamin B6, Zink, Magnesium und Kalzium als Zusatzpräparat einnehmen, da diese einen Histaminabbau begünstigen.

Kräuter, die Histamin senken können

Mit Kräutern können Sie zahlreiche Leiden bekämpfen: Einige Kräuter wirken auch gut gegen Allergien. Sie sind so zusammengesetzt, dass sie eine Histaminausschüttung vorbeugen oder reduzieren können. Einige dieser Kräuter sind Basilikum, Fenchel, Echinacea, Reishi-Pilz, Kamille, Ginkgo biloba, Spirulina, Ingwer, Knoblauch, Pestwurz und Süßholz.