

## Histaminintoleranz

Histamin ist ein körpereigenes Gewebshormon, das allergische Symptome (z.B. Heuschnupfen mit laufender Nase, geschwollenen, juckenden Augen, usw.) hervorruft. Es ist aber auch in manchen Lebensmitteln in hohen Mengen vorhanden, bzw. führen manche Lebensmittel zu erhöhter Freisetzung aus dem Gewebe. Zum Abbau braucht es das Enzym Diaminoxidase (DAO). Durch Störungen im Körper bedingt können manche Menschen DAO nur unzureichend bilden. Man findet häufig einen Vit B6- und Vit C-Mangel. Wenn sie dann Nahrungsmittel mit Histamin zu sich nehmen, können sich Symptome entwickeln, die nach Allergie aussehen, weil das Histamin zu langsam abgebaut wird. Oft kommt es zu Bauchschmerzen und –krämpfen, Blähungen, Unwohlsein oder Durchfällen.

Viele Pollenallergiker, Asthmatiker und Menschen mit Hautkrankheiten leiden zusätzlich an einer Histaminintoleranz, die in der Pollensaison zusätzlich stresst. Das Reizdarmsyndrom kann auch damit zusammen hängen.

Wenn Sie Histaminintoleranz haben, vermeiden Sie bitte folgende Produkte:

**Alkoholika:** Wein, Sekt, Bier

**Fleisch:** Alles geräucherte und für lange Lagerung geeignete (Salami, geräucherter Schinken, Dosenfleisch)

**Milchprodukte:** Hartkäse, lang gereifte Sorten

**Fisch:** Thunfisch, geräucherte Fische, Dosenfisch

**Gemüse:** Tomaten in Dosen, frisch gehen sie manchmal

**Obst:** Erdbeeren, Rhabarber

**Schokolade, Nüsse**

Manchmal auch **Weizen** und **Milchprodukte**

Für Einladungen: Es gibt DAO in Kapselform, Handelsname Pel-Lind. Das nehmen Sie vor dem Essen, dann verdauen Sie Nahrungsmittel mit Histamin besser. Bitte nur in Ausnahmefällen, denn der Körper hat trotzdem viel Stress dabei.