

Die Histamin-Intoleranz



LEBENS⁹GUT
Lebensberatung

Ursachen und Tipps

Menschen mit Histaminintoleranz leiden – z. B. nach dem Genuss von Rotwein, Salami oder gereiftem Käse – an Hautausschlag, Kopfschmerzen, Durchfall, Fließschnupfen, Herzklopfen, Brechreiz oder vielen anderen Problemen. Auch Schokolade, Sauerkraut, Tomaten, Auberginen und sogar manche Früchte können die Symptome auslösen.

Mit naturheilkundlichen Massnahmen und einer histaminarmen Ernährung kann man die Histaminintoleranz wieder in den Griff bekommen.

Histaminintoleranz – Die Symptome

Ein Glas guter Rotwein am Abend ist für den einen der Inbegriff von Gemütlichkeit, für den anderen jedoch die Garantie für die typischen Beschwerden einer Histaminintoleranz: Hautausschlag, Durchfall, Erbrechen, Müdigkeit, Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Magenkrämpfe, eine laufende Nase und geschwollene Augen – und zwar fast unmittelbar nach Weingenuss. Bei manchen Menschen kann eine Histaminintoleranz gar zu Langzeit-Symptomen führen wie zum Beispiel Ekzemen, Asthma, Neurodermitis, Morbus Crohn, Kopfschmerzen und Migräne sowie chronischer Erschöpfung und Stimmungsschwankungen.

Was ist der Grund? Ist es wirklich eine Histaminintoleranz oder doch nur eine Art Weinallergie?

(Oft wird die Histaminintoleranz mit HIT abgekürzt.)

Histaminintoleranz – Die Diagnose

Sollten Sie vermuten, an einer Histaminintoleranz zu leiden, dann können Sie anhand unserer Hinweise Ihren Verdacht erhärten, indem Sie zunächst konsequent histaminarm leben und Ihren Zustand beobachten. Bei uns finden Sie hierzu hilfreiche Lebensmittellisten, die nahezu alle Lebensmittel und deren Verträglichkeit bei HIT aufführen. Bessert sich Ihr Befinden dann bereits binnen weniger Tage und verschlechtert es sich wieder innerhalb eines Tages, wenn sie einmal ungeeignete Lebensmittel (histaminhaltige Lebensmittel oder Histaminliberatoren) zu sich nehmen, dann können Sie – gerne in Zusammenarbeit mit einem naturheilkundlich tätigen Therapeuten – die genannten ganzheitlichen Massnahmen umsetzen. Möchten Sie Ihre Selbstdiagnose ärztlich bestätigen lassen, dann ist auch das mit einer Blutuntersuchung u. U. in Kombination mit einer Urin- oder Stuhlprobe möglich. Im Blut kann der DAO-Spiegel, im Blut und Stuhl der Histaminpegel und im Urin das Abbauprodukt von Histamin (Methylhistamin) nachgewiesen werden. Eine Bestätigung kann auch durch eine Haaranalyse (Mikronährstoff- und Unverträglichkeitstest) erfolgen. Ihr Ziel sollte in jedem Fall nicht nur heissen, die Histaminintoleranz in Schach zu halten, sondern sie vielmehr vollständig auszuheilen.

Histaminarme Ernährung

Wie bei den meisten Intoleranzen so gilt auch bei der Histaminintoleranz, dass jeder Betroffene ganz individuell seine eigene Toleranzgrenze austesten muss, um herauszufinden, welche Lebensmittel er in welchen Dosen noch vertragen kann.

Anfangs ist eine konsequente histaminarme Ernährung jedoch unumgänglich. Kochbücher für Menschen mit Histaminintoleranz sind längst auf dem Markt und gerne hätten wir Ihnen an dieser Stelle eines empfohlen. Bei der Durchsicht derselben hat sich jedoch ergeben, dass sie oft Rezepte enthalten, die histaminhaltige Lebensmittel enthalten, dass die Rezepte nicht wirklich schmackhaft sind oder auch dass es sich um Rezepte handelt, die nicht einmal für Vegetarier geeignet sind.

Wir empfehlen Ihnen daher, sich Ihren Speiseplan aus der Positivliste (Liste der erlaubten Lebensmittel) zusammenzustellen. Eine solche Liste erhalten Sie in unserer Praxis oder online.

Wir empfehlen eine Histaminkur mindestens 6 Wochen durchzuführen.

Darmsanierung bei HIT

Wenn ferner andere Ursachen für die Histaminintoleranz ausgeschlossen werden können (wie z. B. bestimmte Medikamente), dann empfiehlt sich eine umfassende Darmsanierung. Das Ziel einer Darmsanierung ist u. a. sowohl der Aufbau einer gesunden Darmflora (zum Schutz der Darmschleimhaut) als auch die Regeneration der DAO produzierenden Zellen.

Eine Darmsanierung kann auf einfache Weise durchgeführt werden.

Wir helfen und unterstützen Sie in alle Fragen.

