

# HISTAMININTOLERANZ

Histaminintoleranz ist eine Erkrankung, die mit einer **gestörten Fähigkeit**, aufgenommenes Histamin zu verstoffwechseln einhergeht. Die Ursache kann eine **verminderte DAO-Aktivität** sein, was zu einer Anhäufung von Histamin im Plasma und dem Auftreten von unerwünschten Wirkungen führt. Histamin wird sowohl vom Körper selbst aus Histidin synthetisiert, als auch exogen durch die Nahrung aufgenommen.

## LEITSYMPTOME

- Blähungen
- Postprandiales Völlegefühl
- Durchfall, Bauchschmerzen
- Verstopfung
- Schwindel, Kopfschmerzen
- Herzrhythmusstörungen, Hypotonie, Tachykardie
- Dysmenorrhoe
- Asthma, laufende Nase
- Rötung, Urtikaria, Juckreiz

## URSACHEN UND PATHOGENESE

- Ungleichgewicht zwischen Histaminaufnahme/-produktion und -abbau
- Genetische Polymorphismen
  - Besonders Gene der DAO und HNMT
- Verminderte DAO-Aktivität/-Enzymmenge
  - Mangel an Cofaktoren der DAO/HNMT
  - Entzündliche Darmerkrankungen/Darmdysbiose
  - Kohlenhydratmalabsorptionen
  - Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität
  - DAO-hemmende Medikamente

## THERAPIE

- **Darmtherapie**
  - Histaminsenkende und -blockierende Probiotika
  - Präbiotika (Akazienfasern, 2'FL, scFOS/scGOS)
  - Entzündungshemmung (Phosphatidylcholin, Glutamin)
  - Schleimhaut- und Milieustabilisierende Maßnahmen (Huminsäuren, Zeolith)
  - Ggf. DAO-Enzymsubstitution
- **Nährstoffmängel ausgleichen**
  - Vitamin B6
  - Zink, Kupfer
- **Vitamin C hilft bei Histaminabbau**
- **S-Adenosylmethionin als wichtiger Cofaktor und Methylgruppendonator**
- **Histamin-arme Ernährung**
  - Lebensmittel frisch und unverarbeitet verzehren
  - Aufwärmen vermeiden
  - Fermentierte Lebensmittel meiden (z. B. Hartkäse, gepökeltes Fleisch)
  - Alkoholische Getränke meiden (insbesondere Rotwein und Bier)
  - Zusatzstoffe meiden
  - Kritische Lebensmittel über den Tag verteilen
  - Biogene Amine reduzieren
- **Auslösende Medikamente meiden (wenn möglich)**
- **Bei begleitender Kohlenhydratmalabsorption entsprechende Lebensmittel meiden**
- **Alkohol, Nikotin meiden/reduzieren**
- **Stress reduzieren**

LASSEN SIE  
FOLGENDES  
UNTERSUCHEN

# HISTAMININTOLERANZ-DIAGNOSTIK

## SA760A HIT BASIS-PROFIL

**Material:** T909, EDTA, Hep, S

### DAO/-Cofaktoren

- Diaminoxidase
- Vitamin B6 (P5P)
- Zink, Kupfer

**Histamin im Stuhl**

## SA760B HIT MIDI-PROFIL

**Material:** T909, EDTA, Hep, S

**Enthält zusätzlich zum Basis-Profil:**

**Histamin-Abbaukapazität**

## SA760C HIT KOMPLETT-PROFIL

**Material:** T909, T928, EDTA, Hep, S

**Enthält zusätzlich zum Midi-Profil:**

### HNMT-Cofaktor

- SAM

## DIFFERENTIALDIAGNOSTIK

- **Ausschluss genetischer Ursachen**
  - H420 Histaminintoleranzprofil:  
5 Genvarianten in *HNMT* und *DAO*
- **Ausschluss von Allergien,  
systemischer Mastozytose**
  - C044 VorScreen B
  - 19252 Tryptase