

HISTAMININTOLERANZ



Die Histamin Intoleranz entsteht durch einen Mangel des Enzyms Diaminoxidase (DAO), das für den Abbau von Histamin im Körper verantwortlich ist.

Dies kann durch folgende Mechanismen zustande kommen:

- erblich bedingter Mangel an DAO
- Blockade der Produktion von DAO (zum Beispiel durch Arzneimittel, Alkohol etc.)
- zu hohe Zufuhr von Histamin über Nahrungsmittel

Histamin ist ein körpereigenes Hormon das für folgende physiologischen Vorgänge mitverantwortlich ist: Abwehrreaktionen, Magensäureproduktion, Herzrhythmus, Blutdruck, Schlaf-Wachrhythmus, Schmerzempfindlichkeit.....

Folgende Symptome sollten auch an eine Histamin Intoleranz denken lassen:

- Chronischer Niesreiz, Verstopfung
- Arrhythmien, niedriger Blutdruck, Tachykardie
- Rötung, Juckreiz, Nesselsucht
- Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
- Nicht allergisches Asthma, chronische Bronchitis
- Krämpfe, Durchfall, Erbrechen, Gastritis, Reizdarm Menstruationsbeschwerden

Häufigste Auslöser einer Histamin Intoleranz sind folgende Lebensmittel:

- Alkoholische Getränke (besonders Rotwein)
- Käse
- Schokolade, Kakau haltige Nahrungsmittel
- Nüsse
- Fisch
- Tomaten
- Sauerkraut
- Spinat
- Erdbeeren
- Papaya
- Mango
- Ananas
- Zitrusfrüchte
- Schweinefleisch, Wurst (besonders Salami)
- Essig
- Senf