

Klinische Chemie		
Kreatinin i. Morgenurin (Jaffé)	1,20	g/l
Hinweis: Die Bestimmung der Kreatinin-Konzentration im Urin dient lediglich als Mass der individuellen Konzentrationen auf eine Harnkonzentrierung hin, niedrige Werte auf eine starke Verdünnung. Erst die Berücksichtigung dieser Ge...		
Allergiediagnostik		
Histaminintoleranz:		
Diaminoxidase (DAO)	6,0	U/ml
<small>< 3,0 U/ml 3,0 - 10,0 U/ml > 10,0 U/ml Hista</small>		
Histamin (Urin)	390,0	µg/g Kreatinin
<small>Bitte beachten Sie den geänderten Referenzbereich. Aufgrund der Methodenoptimierung sind die Vorwerte nicht mit</small>		
DAO-Aktivität:		
Imidazolessigsäure (Urin)	440	µg/g Kreatinin
Ratio Imidazolessigsäure/Histamin	1,1	Ratio
HNMT-Aktivität:		
N-Methylhistamin (Urin)	170,0	µg/g Kreatinin
N-Methylimidazolessigsäure (Urin)	2300	µg/g Kreatinin
Ratio N-Methylhistamin/Histamin	0,4	Ratio
<small>Quelle: Jarisch, R.: Histaminintoleranz - Histamin und Seekrankheit; 3. Au</small>		

Befundauszug: Histamin im Urin und DAO-Aktivität

Gefahr erkannt – Gefahr gebannt: Die Laboranalytik hilft, eine Histamin-Abbauschwäche zu erkennen. Auf Grundlage der Laborergebnisse kann Ihr Therapeut ein individuelles Behandlungsregime einleiten und Ihnen damit helfen, beschwerdefrei zu werden.

Häufige Symptome einer Histaminintoleranz

- **Herz-Kreislauf:** Bluthochdruck (Hypertonie), niedriger Blutdruck (Hypotonie), Herzrasen (Tachykardie), Herzrhythmusstörungen, Kurzatmigkeit
- **Kopf:** Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
- **Haut:** Ekzeme, Hautausschlag, Hautrötung, Juckreiz
- **Magen-Darm:** Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Übelkeit/Erbrechen
- **Atemwege:** Schnupfen, Atembeschwerden, Asthmasymptome
- **Menstruation:** Menstruationsstörungen, Schmerzen
- **Allgemein:** Müdigkeit, Schlafstörungen, Hitzewallungen

Sprechen Sie uns an

Liebe Patientin, lieber Patient, haben Sie Fragen zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder zu anderen Vorsorgemaßnahmen?

Sprechen Sie uns an. Unser Praxis-Team berät Sie gerne.



© GANZIMMUN
www.ganzimmun.de

PFL0011; Version 003; gültig ab 17.04.2025

Histaminintoleranz

Viele Symptome – eine Ursache



Wie äußert sich eine Histaminintoleranz?

Viele Menschen leiden unter Beschwerden, für die es keine Erklärung zu geben scheint: Magen-Darm-Probleme, Kreislaufbeschwerden, Migräne, asthmatische Beschwerden, Menstruationsbeschwerden, Hautkrankheiten und vieles mehr. Nicht selten gehen die Betroffenen davon aus, dass sie unter einer Allergie leiden – wobei die dahingehenden Tests keinerlei Auffälligkeiten zeigen.

Wie man heute weiß, kann eine einzige Substanz dieses umfangreiche Beschwerdebild hervorrufen: **Histamin**. Im Falle einer Histamin-Abbaustörung kann dieser zu den **biogenen Aminen** gehörende Stoff nicht schnell genug inaktiviert werden. Dadurch erreicht Histamin überall im Körper verteilte Andockstellen, die sog. Rezeptoren, und aktiviert diese. Diese Aktivierung hat keinen biologischen Sinn und führt oftmals zu teilweise heftigen Symptomen. Dieser Vorgang wird als **Histaminintoleranz (HIT)** bezeichnet. Ca. 1-3% der europäischen Bevölkerung sind von dieser betroffen, vorrangig (80%) Frauen im mittleren Alters.

Histamin – ein körpereigener Botenstoff

Auch wenn häufig von Histaminvergiftungen durch Nahrungsmittel zu lesen ist, gilt es zu bedenken, dass Histamin nicht nur in Nahrungsmitteln vorkommt. In erster Linie zählt es zu den körpereigenen Botenstoffen, die viele Organfunktionen steuern. Dies ist auch der Grund dafür, dass die zuvor erwähnten Rezeptoren in vielen Geweben des Körpers zu finden sind.



Das endogene (körpereigene) Histamin dient u. a. der

- Steuerung der Magensäureproduktion
- Regulation von Schlaf- und Wachrhythmus
- Regulation der Herz-Kreislauffunktion
- Feinsteuerung der Estrogenproduktion in den Eierstöcken

Meist zeigt sich die Wirkung von Histamin durch Abwehrreaktionen der Haut in Form von **Rötungen**, **Schwellungen** und einem **heftigen Juckreiz**.

Ein besonderes Problem: Histamin in Nahrungsmitteln

Neben dem endogenen Histamin wird Histamin auch durch die Nahrung (exogen) aufgenommen. Zahlreiche Nahrungsmittel sowie alkoholische Getränke sind stark histaminhaltig oder setzen Histamin frei, z.B. **Kakao**, **Dosenmilch**, **Dosenfisch**, **lange gereifter Käse**, **Sekt und Rotwein**, **Energydrinks**, **Zitrusfrüchte**, **Kiwi**, **Erdbeere**, **Sauerkraut**, **Tomate**, **Aubergine**, **Essig**, **Sauerteig** usw.

Der Körper steuert dagegen

Bei übermäßigem Verzehr histaminreicher Kost kommen sofort histaminabbauende Enzyme – wie die Diaminoxidase (DAO) – zum Zug. Reicht im Darm die Aktivität dieses Schutzenzym nicht aus, kann Histamin in den Kreislauf gelangen und die beschriebenen Rezeptoren erreichen. Eine HIT ist folglich durch ein Ungleichgewicht zwischen der Histaminkonzentration und dem Histaminabbau gekennzeichnet.



Angeboren oder erworben?

Eine **primäre** HIT (erblich bedingter Verlust der DAO-Aktivität) ist selten und kann in der Regel nur durch die konsequente Vermeidung histaminreicher Kost therapiert werden.

Eine **sekundäre** (erworbene) HIT kann zahlreiche, beeinflussbare Ursachen haben:

a) Beeinträchtigung der Enzymfunktion durch:

- Medikamente, Alkohol oder Toxine
- übermäßigen Verzehr histaminreicher Kost oder Nahrung, die reich an anderen biogenen Aminen (z. B. Serotonin) ist
- Mangel an Co-Faktoren der DAO: Kupfer, Zink, Vitamin B6 (nachweisbar in einer Blutuntersuchung)

b) Erhöhte Histaminfreisetzung durch:

- Schädigung der Darmschleimhaut bedingt durch entzündliche oder degenerative Darmerkrankungen
- Störungen der Darmflora

Labordiagnostik

Zur Abklärung einer HIT stehen verschiedene diagnostische Optionen zur Auswahl. Besonders bewährt hat sich die Untersuchung von Histamin und dessen Abbauprodukten im Urin sowie die Messung der DAO-Aktivität im Blut. Empfehlenswert ist eine Kombination aus Urin- und Serumanalytik.

Eine primäre HIT kann mittels eines Gentests nachgewiesen werden.

(Bitte wenden – Befundbeispiel umseitig)