

Histaminintoleranz

Allergieähnliche Symptome
nach gereiften Leckerbissen

ALFRED LIENHARD FRITSCHÉ

Bei schätzungsweise 1 Prozent der Schweizer Bevölkerung besteht eine Histaminintoleranz, betroffen sind hauptsächlich Frauen mittleren Alters. Die individuell sehr unterschiedlichen Symptome sind allergieähnlich, wobei das Spektrum von Juckreiz, Flush (Rötung von Gesicht und oberer Thoraxapertur) und Urtikaria über Konjunktivitis, Rhinitis (verstopfte und fließende Nase), Asthma, Bauchschmerzen, Krämpfe, Blähungen, Durchfall und Übelkeit bis hin zu Tachykardie, Schwindelgefühlen, migräneartigen Kopfschmerzen und Dysmenorrhö reicht.

Bei der Histaminintoleranz handelt es sich nicht um eine immunologisch verursachte Nahrungsmittelallergie, sondern um eine pharmakologisch bedingte Nahrungsmittelintoleranz. Neben Histamin spielen weitere biogene Amine eine Rolle (z.B. Putrescin, Cadaverin, Tyramin, Spermidin, Spermin), die in Nahrungsmitteln mit langer Lagerung oder Reifung (z.B. Hartkäse, Sauerkraut, Salami, Rotwein) in höheren Konzentrationen vorkommen, berichtete Prof. Dr. Brunello Wüthrich, Spital Zollikerberg, an der Einführungsveranstaltung Daosin®, organisiert von der Firma Xanapharm.

Eine reduzierte Aktivität der Diaminoxidase, die Histamin im Dünndarm abbaut, steht pathogenetisch bei der Histaminintoleranz im Zentrum.

Korrespondenzadresse:

Prof. Dr. med. Barbara Ballmer-Weber
Leitende Ärztin Allergiestation und Epikutanlabor
Universitätsspital Zürich
Gloriastr. 31, 8091 Zürich
E-Mail: barbara.ballmer@usz.ch

Interview mit Prof. Dr. Barbara Ballmer-Weber, Leitende Ärztin Allergiestation und Epikutanlabor, Dermatologische Klinik, Universitätsspital Zürich**Wann sollte der Hausarzt eine Histaminintoleranz in Betracht ziehen?**

Wenn bei Patienten mit nahrungsassoziierten Beschwerden Magen-Darm-Erkrankungen und Nahrungsmittelallergien oder Laktoseintoleranz ausgeschlossen werden konnten. Die allergieähnlichen Beschwerden treten bei Histaminintoleranz nach dem Konsum gut gereifter Nahrungsmittel auf, zum Beispiel nach gut gereiftem Käse oder einem schweren Rotwein.



Barbara Ballmer-Weber

Führen mehr die Auslöser als die Symptome auf die Spur der Histaminintoleranz?

Nein, eigentlich beides. Der typische Nahrungsmittelallergiker isst etwas und entwickelt innerhalb weniger Minuten bis maximal einer Stunde Beschwerden wie zum Beispiel Nesselfieber, einen Blutdruckabfall oder einen Asthmaanfall. Solche Symptome sind bei Histaminintoleranten seltener. Häufiger stehen Blähungen, Unwohlsein, Kopfweh oder eine verstopfte Nase im Vordergrund, wenn Betroffene Nahrungsmittel konsumieren, die reich an biogenen Aminen sind.

Welche Rolle spielt der Diaminoxidase-Bluttest für die Histaminintoleranz-Diagnostik in der Hausarztpraxis?

In einer Studie, die wir an der Allergiestation des USZ durchführten, war der Test nicht hilfreich. Bezüglich Diaminoxidase-Konzentration im Serum waren keine Unterschiede zwischen 20 gesunden Kontrollen und 61 Patienten mit klinischem Verdacht auf Histaminintoleranz feststellbar. Möglicherweise besteht unmittelbar während eines Schubs eine Korrelation zwischen der Enzymaktivität im Blut und derjenigen im Darm. So wie der Test aber in der Praxis eingesetzt wird, also in der Sprechstunde ausserhalb eines Schubs, hilft er nicht weiter.

Welchen Stellenwert besitzt Daosin®, der ernährungsphysiologische Zusatz mit Proteinextrakt aus Schweinenieren, der Diaminoxidase enthält und das Histamin im Speisebrei lokal im Dünndarm reduziert?

Zuerst muss eine Diagnose mittels strikter Diät (diagnostische histaminarme Diät) während 4 Wochen unter Anleitung einer kompetenten Fachperson etabliert werden. Besteht aufgrund des Diätversuchs ein dringender Verdacht auf Histaminintoleranz, empfehle ich, dass Betroffene testen, inwieweit 1 bis 2 Enzymkapseln, 30 Minuten vor der Mahlzeit eingenommen, Erleichterung bringen, vor allem beim Auswärtsessen. Dann brauchen vielleicht das Glas Rotwein oder das Stück Käse nicht mehr tabu zu sein. Die Kapseln ersetzen die Diät aber nicht, sondern sind eine Ergänzung zur Diät und eignen sich besonders, wenn Betroffene auswärts essen oder wenn sie vielleicht zu Hause bewusst eine Histaminsünde begehen wollen. Prof. Wüthrich berichtete mir, dass es Patienten gebe, denen es bei regelmässiger 3-mal täglicher Einnahme des Enzyms deutlich besser geht. Auch der Kostenaspekt ist bei diesem Präparat, das nicht von Krankenkassen bezahlt wird, zu berücksichtigen.

Wirkt dieses Hilfsmittel aufgrund Ihrer Erfahrungen zuverlässig?

Das ist sehr unterschiedlich. Es gibt Patienten, die mit der Wirkung sehr zufrieden sind. Die häufigste Rückmeldung lautet, dass es nützt, aber nicht immer. Dass uns das Präparat jetzt auch in der Schweiz zur Verfügung steht, ist erfreulich. Bei gesicherter Diagnose ist es zweifellos einen Versuch wert.