

ZUVIEL HISTAMIN?

Gezielte Ernährung hilft



MIRJAM ARAGÓN
IST GANZHEITLICHE
ERNÄHRUNGS-
BERATERIN UND
TRAUMA-THERAPEUTIN.
MEHR ÜBER SIE,
IHRE TÄTIGKEITS-
FELDER SOWIE IHRE
PRAXIS UNTER
WWW.ESSENCIAL.CH

LIEBE FRAU ARAGÓN

Seit Jahren leide ich unter Migräne, Blähungen, Menstruationsbeschwerden und Blutdruckschwankungen. Ich nehme deswegen häufig Schmerzmittel. Ich weiss, dass das auf die Dauer keine Lösung ist. Kann ich durch gezielte Ernährung Verbesserung erreichen? Interessanterweise hatte ich keinerlei Symptome während der Schwangerschaft.

Bettina Schwegel (36)

LIEBE FRAU SCHWEGEL,

Ihre Symptome sind sehr weitgreifend. Was wurde denn bereits ärztlich abgeklärt? Falls vom Arzt nichts Spezifisches diagnostiziert werden konnte, würde ich eine Histaminintoleranz oder Histaminose nicht ausschliessen und versuchsshalber eine spezifische Auslassdiät durchführen, die bislang aussagekräftigste Weise, Histaminose festzustellen.

Ihre M. Aragón

Histamin gehört zu den biogenen Aminen (Abbauprodukte von Eiweissen). Es kommt sowohl als körperfremde wie auch als körpereigene Substanz vor und ist ein Botenstoff zur Einleitung von Entzündungen, um beispielsweise Bakterien, Viren, Gifte usw. loszuwerden. Das Histamin ist somit wesentlich am Immunsystem beteiligt und spielt eine zentrale Rolle bei allergischen Reaktionen. Weiter ist Histamin Bestandteil verschiedener Pflanzen. Bakterien produzieren auf Lebensmitteln Histamin (z.B. bei der Käseherstellung). Und das tun sie auch im Darm, vor allem dann, wenn die Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten ist (Fäulnis-Flora). Histamin ist eine sehr stabile Substanz, die beim Erhitzen oder Einfrieren der Lebensmittel nicht zerstört werden kann.

DIESE LEBENSMITTEL MEIDEN

Gemieden werden sollten Hefeextrakt, Sauerteig, Sauerkraut, Hülsenfrüchte, Essig, Schwarz-, Grün- und Mate Tee, Wein, Bier, Kakao, Schokolade, Banane, Birne, Kiwi, Sojaprodukte, Tomaten, Auberginen, Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Papaya, Ananas, Nüsse, Erdnüsse etc., ebenso tierische Produkte, die einem Produktionsprozess unterworfen sind, wie gereifter und Schimmelkäse, Wurst, Geräuchertes und Konserviertes. Vermeiden Sie ebenfalls Lebensmittel, die nicht ganz frisch bzw. mit Kühlkettenunterbruch auf den Teller kommen. Theobromin, eine koffeinähnliche Substanz in Energydrinks, Schokolade und Tee, blockiert das abbauende Enzym DAO. Medikamente wie Acetylsalicylsäure (Aspirin) setzen körpereigenes Histamin frei. Eine vollständige Lebensmittel-Tabelle finden Sie unter www.histaminintoleranz.ch

vorliegt. Vitamin-C-Mangel sowie Alkohol hemmen die Aktivität von DAO. Was das Verschwinden der Symptome während der Schwangerschaft betrifft: Das liegt daran, dass in dieser Zeit die Produktion von Diaminoxidase generell erhöht ist, um frühzeitige Gebärmutterkontraktionen zu verhindern.

MASSNAHMEN

Wenn Sie von einer Histaminose oder einer Histaminintoleranz betroffen sind, sollten sie Histaminfördernde Lebensmittel (siehe Box) möglichst weglassen oder seltener und in kleineren Mengen konsumieren. Meiden Sie ausserdem Lebensmittel mit besonderen Reifungsprozessen und solche, die einem schnellen Zerfall unterliegen können. Kochen Sie selber frisch und lassen Sie nichts zum Abkühlen bei Zimmertemperatur stehen. Bauen Sie den Darm mit einem Probiotika-Präparat auf. Finden Sie heraus welches für Sie geeignet ist, am besten eines mit möglichst vielen verschiedenen Bakterienstämmen. Greifen Sie ausserdem eher zu Carobe (aus den Früchten des Johannisbrotbaums) statt zu Schokolade- oder Kakaopulver, zu Verjus statt zu Essig sowie zu Erdmandeln und Macadamia statt zu anderen Nüssen. Es kann allerdings nicht ausgeschlossen werden, dass Sie auch auf diese alternativen Lebensmittel negativ reagieren. Hilfreich sind allenfalls noch Supplemente mit Vitamin C und B6 sowie Zink. Auswärtsessen ist die grösste Herausforderung, da das Essen hier oft warmgestellt wird. **Mirjam Aragón**

Eine Überflutung durch Histamin kann viele verschiedene Symptome hervorrufen: Migräne, Völlegefühl, Sodbrennen, Herzrasen, Menstruationsbeschwerden, Schlafstörungen, Übelkeit, Durchfall, Hautrötungen, morgendlicher Schnupfen, Asthma, Blutdruckschwankungen, Weitung der Blutgefässe, Nesselsucht u.v.m. Ursache für eine Histaminose ist letztlich ein Missverhältnis zwischen dem Angebot an Histamin und der Aktivität des Histamin-abbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO). Jeder Mensch hat eine individuelle Histaminintoleranz-Grenze, daher ist sowohl von «Intoleranz» als auch von «Unverträglichkeit» die Rede.

An der Bildung des abbauenden Enzyms beteiligt sind Zink, Kupfer sowie Vitamin B6. Ein Bluttest bringt Aufschluss darüber, ob hier ein Mangel

© stock.adobe.com

DRAPAL®

FAMILIENTRADITION
SEIT 1948



DRAPAL BIO-PFLANZENSÄFTE

REINE NATUR ZUM TRINKEN

> 100% WIRKSAM
> OHNE CHEMIE

BIO
OHNE ZUCKERZUSATZ
OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL
OHNE ALKOHOL
VEGAN



WWW.DRAPAL.AT

Vertrieb Schweiz: www.somona.ch
Online bei: www.portanatura.ch

Anzeige