



HISTAWAS? HISTAMIN!

HISTAMIN, WAS IST DAS?

Histamin ist eine Substanz, die im Körper selbst entsteht oder durch Nahrungsmittel über das Essen dem Körper zugeführt wird. Es spielt im menschlichen Körper eine wichtige Rolle. So wirkt es z. B. als Gewebshormon und ist wesentlich an der Reizung von Nervenzellen beteiligt. Es regt die Bildung des Magensafts an und nimmt Einfluss auf den Schlaf-Wach-Rhythmus.

Die Histamin-Intoleranz gehört zu den sogenannten „nicht allergischen Nahrungsmittelunverträglichkeiten“. Dies bedeutet, dass das Immunsystem nicht an der Unverträglichkeitsreaktion beteiligt ist. Bei einer Histamin-Intoleranz ist das Gleichgewicht zwischen Bildung, Zufuhr und Abbau von Histamin gestört.

Normalerweise wird das mit der Nahrung aufgenommene Histamin im Körper durch das Enzym DAO (Diaminoxidase) abgebaut. Wenn das Enzym in seiner Aktivität eingeschränkt ist oder gehemmt wird, kann Histamin nicht vollständig abgebaut werden und löst allergieähnliche Unverträglichkeitsreaktionen aus.

HÄUFIGE SYMPTOME SIND:

- Migräne/Kopfschmerzen
- Erröten nach dem Konsum von Rotwein und Sekt
- Durchfälle, Bauchkrämpfe
- Herzrasen
- niedriger Blutdruck
- Juckreiz, Hautirritationen, Nesselsucht (Urtikaria), Ekzeme
- allergieähnliche Symptome wie „laufende“ Nase

HÄUFIGE URSACHEN:

- Verzehr histaminreicher Nahrungsmittel
- Verzehr histaminfreisetzender Nahrungsmittel
- Ungenügende Bildung von DAO
- Hemmung der DAO durch Medikamente, Alkohol

Warum oder seit wann eine Histamin-Intoleranz vorliegt, ist meist schwer zu sagen. Die genauen Hintergründe sind bisher noch nicht vollständig bekannt.

AUF DIESE NAHRUNGSMITTEL EINEN BESONDEREN BLICK HABEN

Hier eine Auswahl an Nahrungsmitteln, die sehr viel Histamin enthalten und daher besonders häufig Beschwerden auslösen:

- Alkoholische Getränke – insbesondere Rotwein
- Käse – Emmentaler, Parmesan Gouda, Gorgonzola
- Schokolade
- Wurstwaren – Salami, geräucherter Schinken
- Gemüse – Spinat, Tomaten, Sauerkraut
- Essig – Balsamico

HISTAVINO.COM

Die Seite Histavino ist für Menschen interessant, die trotz ihrer Histamin-Intoleranz nicht auf einen guten Tropfen Wein verzichten möchten.



MACHEN SIE DOCH GANZ EINFACH UNSEREN SOFORT-CHECK

Mit nur wenigen Fragen können Sie herausfinden, ob eine Histamin-Intoleranz bei Ihnen eine Rolle spielen könnte.

- | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Haben Sie einen niedrigen Blutdruck | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein | Tritt bei Ihnen vermehrtes Schwitzen in der Nacht auf? | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| Haben Sie Kopfschmerz, Schwindel oder eine trockenen, laufende Nase nach dem Genuss von Rotwein? | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein | Haben Sie Hautprobleme (Jucken/rote Flecke) nach Alkoholkonsum? | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| Zeigen Sie heftige Reaktionen nach Insektenstichen? | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein | Haben Sie nach dem Essen eine trockene Nasenschleimhaut oder eine laufende Nase? | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| Haben Sie Regelschmerzen? | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein | | |
| Haben Sie Herzrasen? | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein | Haben Sie bei den Fragen mindestens zweimal mit JA geantwortet? Dann sprechen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten an! | |

ZWEI FLIEGEN MIT EINER KLAPPE – DER ImuPro-KOMBITEST

Menschen mit Unverträglichkeiten gegen Nahrungsmittel leiden häufig an mehreren Unverträglichkeiten bzw. Allergien zugleich. So kann z.B. zusätzlich zu einer Histamin-Intoleranz eine IgG-Nahrungsmittelallergie vorliegen.

ImuPro Complete* testet 270 Nahrungsmittel auf erhöhte spezifische IgG-Antikörper-Spiegel. Neben den typischen Fleisch-, Gemüse-, Obst-, Getreide-, und Milchsorten sind auch regionsspezifische Nahrungsmittel enthalten.

Außerdem werden vielerlei Gewürze, Genussmittel wie Tee, Kaffee und Wein sowie Zusatzstoffe wie Dickungsmittel, Farb- und Konservierungsstoffe getestet.

KOMBITEST

Mit dem Kombitest (bestehend aus ImuPro Complete* plus Histamin-Intoleranz Test) haben Sie die Möglichkeit, mit nur einer Blutprobe zu überprüfen, ob eine IgG-Nahrungsmittelallergie und/oder eine Histamin-Intoleranz vorliegt. Nur beim Kombitest: Integrierte Befundunterlagen – zusätzlich zu Ihrem ImuPro- Testergebnis werden auch

diejenigen Nahrungsmittel berücksichtigt, die bei Histamin-Intoleranz relevant sind. Übersichtlich zu jedem Nahrungsmittel. Auch in Ihrem persönlichen Rezeptbuch wird die Histamin-Intoleranz berücksichtigt und nur Rezepte für Sie individuell erstellt, die keine histaminhaltigen Nahrungsmittel enthalten.

*ImuPro ist wissenschaftlich nicht allgemein anerkannt. Informationen zu ImuPro und dem Stand der Wissenschaft erhalten Sie unter www.imupro.de/imupro-stand-der-diskussion



DAS GROSSE LEXIKON DER NHRUNGSMITTEL & UNVERTRÄGLICHKEITEN

Erklärt mehr als 250 Nahrungsmittel und die jeweils relevanten Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Laktose-Intoleranz, Gluten-Unverträglichkeit bzw. Zöliakie, Fruktose-Malabsorption und Histamin-Intoleranz.

Welche schmackhaften Alternativen gibt es? Wie lese ich Lebensmitteletiketten? Dieses praktische Nachschlagewerk beantwortet all diese Fragen und viele mehr.

Über 250 Nahrungsmittel werden vorgestellt – sachlich, klar verständlich und umfassend. Erhältlich bei www.amazon.de oder im Buchhandel.