



Histamin-Intoleranz – eine Pseudoallergie

Histamin gehört zur Gruppe der biogenen Amine. Diese Verbindungen entstehen beim Abbau von Aminosäuren. Histamin ist ein wichtiger Auslöser pseudoallergischer Reaktionen, kommt aber auch natürlicherweise in unserem Körper vor und übt wichtige physiologische Funktionen aus. Bekannt ist Histamin aber vor allem als Botenstoff allergischer Reaktionen.

Auch über die Nahrung nehmen wir Histamin auf. Bestimmte Lebensmittel können beträchtliche Histaminmengen enthalten und so zur Auslösung pseudoallergischer Beschwerden beitragen. Über regelrechte Histaminvergiftungen („Scomboidvergiftungen“) wurde vor allem im Zusammenhang mit dem Verzehr von Fischkonserven berichtet. Zu den histaminreichen Lebensmitteln gehören unter anderem Rotweine, gereifte Käsesorten, Schimmelkäse und bestimmte Fleisch- (Salami, Cervelatwurst, Rohschinken) und Fischwaren (Konserven, geräucherte Fische). Neben diesen Lebensmitteln, die Histamin enthalten, kommen in einigen Lebensmitteln die so genannten Histamin-Liberatoren vor (Erdbeeren, Tomaten, Zitrusfrüchte). Diese Substanzen führen dazu, dass Histamin aus den körpereigenen Speichern freigesetzt wird und auf diesem Wege allergieähnliche Symptome ausgelöst werden.