

## Informationsblatt Histaminintoleranz (HIS)

Histamin ist eine körpereigene Substanz und kommt natürlicherweise auch in vielen Lebensmitteln vor. Besonders histaminreich sind Nahrungsmittel an deren Erzeugung Mikroorganismen beteiligt sind. Im Organismus wird Histamin unter anderem durch das Enzym Diaminoxidase (DAO) abgebaut. Liegt nun ein Mangel des histaminabbauenden Enzyms oder ein Missverhältnis Histamin/DAO vor, spricht man von einer Histaminintoleranz. Sie betrifft ca. 1% der Gesamtbevölkerung, davon sind 80% Frauen mittleren Alters.

Nach dem Essen histaminreicher Lebensmittel (z.B. Wein, Käse, Schokolade etc.) können folgende Symptome auftreten:

- Magen- und Darmbeschwerden (z.B. Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen)
- Kopfschmerzen und Migräne
- Rötung und Juckreiz der Haut, Nesselausschlag
- Hitzegefühl
- Müdigkeit, Schwindel und Blutdruckschwankungen
- Herzrhythmusstörungen
- Atembeschwerden
- verstopfte oder laufende Nase

Die Einhaltung einer **histaminarmen Diät** ist bei Histaminintoleranz wichtig und eine **Ernährungsberatung** sehr empfehlenswert. Besteht der Verdacht auf Histaminintoleranz, ist das Führen eines Ernährungstagebuches (2-3 Wochen) erforderlich. Bitte nehmen Sie das Tagebuch zur Ernährungsberatung mit.

Eine **Terminvereinbarung** für die Ernährungsberatung ist online unter [www.allergiezentrum.at/termin](http://www.allergiezentrum.at/termin) oder telefonisch unter 01/982 41 21 möglich.