Doris Fritzsche

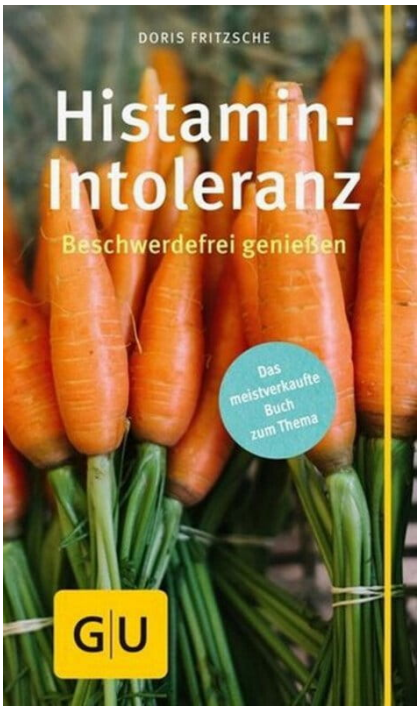
Histamin-Intoleranz

Leseprobe

Histamin-Intoleranz

von Doris Fritzsche

Herausgeber: ISP Isar Sales Partner



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer


DORIS FRITZSCHE
Histamin-Intoleranz
Beschwerdefrei genießen
Das meistverkaufte Buch zum Thema
GU

Ein Wort zuvor

HISTAMIN – ein eigener Kompass? Auf jeden Fall! Immerhin leiden im deutschsprachigen Raum vermutlich mindestens ein bis fünf Prozent der Menschen an einer Histamin-Intoleranz. Dabei sind rund 80 Prozent der Betroffenen Frauen im mittleren Lebensalter.

DAS BESCHWERDEBILD ist äußerst unspezifisch und es zeigen sich bei den Betroffenen die unterschiedlichsten Symptome: Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf- und auch Atemwegsbeschwerden können ebenso auftreten wie Hautausschläge oder Komplikationen im Magen-Darm-Trakt. All diese Beschwerden können einzeln, aber auch gemeinsam auftreten – und sich noch dazu immer wieder verändern. Weil die Symptome sehr oft denen einer Allergie ähneln, wird die Histamin-Intoleranz häufig nicht erkannt. Viele Betroffene haben deshalb einen langen Leidensweg hinter sich, bis endlich die richtige Diagnose gestellt wird.

UM DIE BEHANDLUNG durch den Arzt und Ernährungstherapeuten erfolgreich zu unterstützen, liefert dieser GU-Kompass viele Tipps, wie Sie trotz Histamin-Intoleranz möglichst beschwerdefrei leben können. Übersichtliche Tabellen helfen Ihnen bei der Lebensmittelauswahl, wenn es darum geht, die individuell verträgliche Grenze zu finden.

AUF DEM WEG zum Wohlbefinden kommt es zwar wie bei allen Lebensmittelunverträglichkeiten vor allem auf Konsequenz und Geduld an. Doch schon mit Beginn der Ernährungstherapie tritt fast immer eine erste Besserung auf. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Behandlung.

Doris Fritzsche

Ein Wort zuvor 2

Was ist eine Histamin-Intoleranz? 4

Histamin – Abbauprodukt des Körpers 4
Wie äußert sich Histamin-Intoleranz? 7
Histamin und andere biogene Amine in Lebensmitteln 14
Die körpereigene Histaminfreisetzung 16
Hemmung des Histaminabbaus 29

Diagnose Histamin-Intoleranz 34

Vor Behandlungsbeginn 34
Die Eliminationsdiät 38
Therapiemöglichkeiten bei Histamin-Intoleranz . . . 39

Das Drei-Phasen-Programm 46

Phase 1: Konsequenter Verzicht 46
Phase 2: Die verträgliche Histamindosis finden . . . 62
Phase 3: Therapie mit Präparaten 63
Lebensmittel im Überblick (Tabellen) 65

Gesund essen bei Histamin-Intoleranz 76

Vollwertig essen und trinken 76
Persönliches Beschwerdetagebuch 84
Liste individuell verträglicher und unverträglicher Lebensmittel und Zusatzstoffe 86

Zum Nachschlagen 88

Glossar 88
Bücher und Adressen, die weiterhelfen 90
Register 92

Was ist eine Histamin-Intoleranz?

Von allen Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist die Histamin-Intoleranz am vielschichtigsten. Denn Histamin ist in nahezu sämtlichen Lebensmitteln enthalten. Die Histamin-Intoleranz ist zudem die einzige Unverträglichkeit, bei der die Substanz, welche die Beschwerden auslöst, nicht nur über die Nahrung in den Körper gelangt, sondern auch vom Organismus selbst gebildet wird.
Als wäre dies noch nicht genug, ist das Beschwerdebild durch überaus unspezifische Symptome charakterisiert. Kopf, Atemwege oder Herz-Kreislauf-System können ebenso betroffen sein wie Magen-Darm-Trakt oder Haut, bei Frauen auch der Unterleib (siehe auch Seite 8). Dabei kommen die Symptome allein oder in Kombination vor. Viele Betroffene zeigen individuell immer wieder dieselben Symptome. Es kommt jedoch auch vor, dass bei ein und demselben Menschen völlig unterschiedliche Beschwerden auftreten, wodurch sich die Symptomursache natürlich noch schwerer fassen lässt. Kein Wunder, dass Histamin-Intoleranz auch als Chamäleon unter den Unverträglichkeiten bezeichnet wird.

Histamin – Abbauprodukt des Körpers

Histamin (gr.: histos = Gewebe) ist eine natürliche Substanz, die im Eiweißstoffwechsel durch den Ab- und Umbau der Aminosäure (Eiweißbaustein) Histidin gebildet wird. Aminosäuren enthalten – wie der Name schon sagt – eine Aminogruppe und eine Säuregruppe. Mit dem Abtrennen der Säuregruppe entsteht aus der Aminosäure ein biogenes Amin (organische Ammoniakverbindung) mit

völlig anderer Wirkung im Körper (siehe Seite 10). Das Molekül selbst erfährt dabei nur eine kleine Veränderung. Die Aminbildung erfolgt stets nach Bedarf und ist immer zweckgebunden: Amine stellen unter anderem Vorstufen für Hormone dar; so wirkt beispielsweise Histamin als Gewebshormon. Sie werden vom Körper aber auch als Baustein für die Coenzym- und Vitaminsynthese benötigt.
Zur Bildung eines biogenen Amins sind im menschlichen und tierischen Körper verschiedene Organe und Gewebe befähigt, zum Beispiel Leber, Nervensystem, Nebennierenmark und Blutzellen. Dagegen konnte in den Stützgeweben wie Knochen, Knorpel und Bindegewebe keine Aminbildung nachgewiesen werden.
Biogene Amine besitzen eine potenziell toxische Wirkung. Eine bekannte Vergiftung durch Histamin ist zum Beispiel die Fischvergiftung, ausgelöst durch den bakteriellen Abbau von Histidin. Sie geht einher mit Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfällen, aber auch mit Symptomen wie Hautausschlägen, Hautrötung, Hautjucken und Schwindel. Üblicherweise treten derartige Vergiftungssymptome erst auf, wenn die Mahlzeit 1000 mg oder mehr Histamin enthält (siehe dazu auch Seite 15 und 40).
Im Organismus enthalten vor allem Darmschleimhaut, Blutplasma, Leber, Niere, Nebenniere, Nervengewebe, Blutgefäße, Lunge, Herz und Milz aminabbauende Enzyme, die vor einer Vergiftung schützen. Die Produkte aus dem Abbau der biogenen Amine werden wie Fettsäuren weiterverstoffwechselt.

Wie wirkt Histamin?

Histamin entfaltet seine Wirkung erst, wenn es an bestimmte Bindungsstellen der Zellmembranen (Trennschicht, die die einzelnen Zellen umgibt) andockt: die Histaminrezeptoren H_1, H_2, H_3 und H_4. Je nachdem, welcher Histaminrezeptortyp belegt ist, werden unterschiedliche Reaktionen ausgelöst (siehe Seite 6).

Fragebogen zur Histamin-Intoleranz

Teil 1: Welche der folgenden Symptome beobachten Sie bei sich? Kreuzen Sie Ihre Beschwerden an.

Beschwerden	Häufig	Selten	Nie
Kopfschmerzen			
Migräne			
Schwindelgefühl			
Schnupfen			
Laufende Nase			
Verstopfte Nase			
Husten			
Asthmatische Beschwerden			
Herzrhythmusstörungen			
Herzrasen			
Niedriger Blutdruck			
Übelkeit			
Erbrechen			
Bauchschmerzen			
Blähungen			
Durchfälle			
Hautausschläge			
Hautquaddeln			
Hautrötungen			
Juckreiz der Haut			
Menstruationsbeschwerden			
Andere:			
Andere:			

Teil 2: Wie vertragen Sie die aufgeführten Nahrungsmittel und Zusatzstoffe?

Lebensmittel	Vertrage ich gut	Vertrage ich nicht	Weiß nicht
Sauerkraut			
Tomaten			
Sojasauce			
Essig			
Frischkäse			
Junger Gouda			
Mittelalter Gouda			
Schimmelkäse			
Fisch			
Meeresfrüchte			
Fleisch			
Schweinefleisch			
Wurst			
Schinken, geräuchert			
Schokolade/Kakao			
Bier			
Rotwein			
Weißwein			
Lebensmittel mit künstlichen Farbstoffen			
– mit Benzoesäure			
– mit Verdickungsmitteln			
– mit Geschmacksverstärkern			
Andere: ...			

Lebensmittel	Portion g	Histamin je Portion mg	Tyramin je Portion mg	Andere biogene Amine je Portion mg
Aus Amerika	200	1,46	*	*
Aus Deutschland	200	0,42	*	*
Aus Frankreich (Bordeaux)	200	0,98	*	*
Aus Frankreich (Bourgogne)	200	1,94	*	*
Aus Italien (Chianti)	200	0,04–0,82	*	*
Aus Kanada	200	0,74	*	*
Aus Österreich	200	0,80–1,48	*	*
Aus Portugal	200	0,24	*	*
Aus der Schweiz	200	0,66–0,76	*	*
Aus Spanien	200	1,16	*	*
Aus Spanien (Rioja)	200	0,32–2,12	*	*
Aus Ungarn	200	0,98–1,32	*	*
Weißweine				
Weißwein, mittlere Qualität	200	0,06–1	bis 0,6	bis 1,82
Aus Amerika	200	0,72	*	*
Aus Deutschland	200	0,74	*	*
Aus Deutschland (Riesling)	200	0,12	*	*
Aus Frankreich	200	0,88	*	*
Aus Frankreich (Champagne)	200	2,16	*	*
Aus der Schweiz	200	0,22–0,24	*	*
Aus Ungarn	200	0,48–0,64	*	*

Lebensmittel	Portion g	Histamin je Portion mg	Tyramin je Portion mg	Andere biogene Amine je Portion mg
Sekt				
Sekt, weiß	100	0,51–0,78	*	*
Henkell Brut	100	0,01	*	*
MM Sekt	100	0,01	*	*
Pommery	100	0,07	*	*
Bier				
Alkoholfreies Bier	333	0,03	0,4	*
Hefeweizen, dunkel	333	0,03	*	*
Hefeweizen, hell	333	0,10	*	*
Nährbier	333	2,23	*	*
Pilsener Lagerbier	333	0,03	0,47	*
Vollbier, dunkel	333	*	0,6–4	*
Vollbier, hell	333	0,97–3,66	0,6–4	*
Weißbier	333	1,53	*	*
Diverse Alkoholika				
Portwein	20	0,004–0,07	*	*
Sake	20	0,02–0,04	*	*
Sherry	20	0,004–0,11	*	*
Diverse Lebensmittel				
Hefeextrakt	5	bis 14,2	*	*
Kakaopulver	10	0,1	*	*
Rotweinessig	10	0,04	*	*
Tomatenketchup	20	0,4	*	*

Genuss ohne Nebenwirkung





- **Informativ:** Wissenswertes zur Diagnostik und Behandlung der Histamin-Intoleranz
- **Praxisnah:** Beschwerdefrei mit dem Drei-Phasen-Programm
- **Extra:** Histaminarme Rezepte

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-5294-7

€ 7,99 [D]
€ 8,30 [A]

www.gu.de

G|U

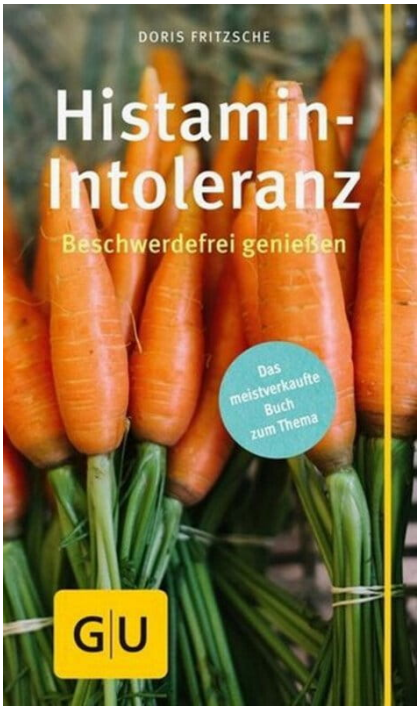
Doris Fritzsche

Histamin-Intoleranz

Beschwerdefrei genießen

96 Seiten, kart.
erscheint 2016

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de