

Information über  
Ernährung und Vitamine bei  
**Histamin-Intoleranz**

(Nur für medizinische Fachkreise)



**Medizinische Ernährungsberatung**

## Therapie der Histamin-Intoleranz

- **Das Wichtigste: Weglassen von Histamin-haltigen und Histamin-freisetzenden Nahrungsmitteln (siehe entsprechende Listen)**
- Strenge Nahrungsmittelhygiene (richtige Lagerung, wenig aufheben!)
- Einnahme von bestimmten Vitaminen/Mikronährstoffen am besten auf Basis einer Vitamin-Labormessung:
  - **Vitamin C** z.B. 3x 0,5-1g senkt Histamin
  - Vitamin B6 und evtl. Kupfer zur Aktivierung des DAO-Enzyms und damit des Histamin-Abbaues (als Vitamin-Kapsel)
  - natürliche Anti-Histaminika wie **Schwarzkümmel-Öl (Kapseln)**, Vitamin C (1-2g/Tag), OPC, Quercetin (500mg vorm Essen), **Zeolith-Pulver** (bindet Histamin im Darm!) z.B. Histamin-in-form®
- Kontrolle der bisherigen Medikamente auf eine mögliche Histamin-erhöhende Neben-Wirkung
- Konsequente Allergiediagnostik und Vermeidung (Pollen, Haustiere, Schimmel etc.) zur Reduzierung der körpereigenen Allergie-bedingten Histamin-Bildung
- Darmsanierung mit Probiotika zur Reduktion Histamin-produzierender Bakterien (vorher am besten Darmflora-Laboruntersuchung)
- Tabletten, die das Histamin-abbauende DAO-Enzym enthalten, können bei Bedarf z.B. vor Restaurant-Besuchen hilfreich sein (DAOsin®, DAOzym®, freiverkäuflich)
- Zu Beginn kann die Einnahme eines **Anti-Histaminikums** täglich für z.B. 1 Monat sinnvoll sein (z.B. Ceterizin oder Levoceterizin®), ein Medikament das auch Allergiker bei Bedarf einnehmen. Langfristig ist unter einer streng Histamin-armen Ernährung kein weiterer Nutzen durch Anti-Histaminika zu erwarten. Bei Allergien können Fenistil-Allergie-Tropfen helfen.
- In schweren Fällen zu Beginn ggf. hypoallergene Kartoffel-Reis-Diät
- Ggf. können bei hohem Histamin und/oder gastrointestinalen Symptomen auch Mastzellstabilisatoren eingenommen werden (Cromoglycinsäure-Tabletten)
- Buch-Tipp: Prof. Reinhart Jarisch „Histamin und Seekrankheit“
- Alle weiteren Infos finden Sie im Pat.-Bereich (LOGIN) auf meiner Homepage [www.Ernaehrungsmediziner.de](http://www.Ernaehrungsmediziner.de)

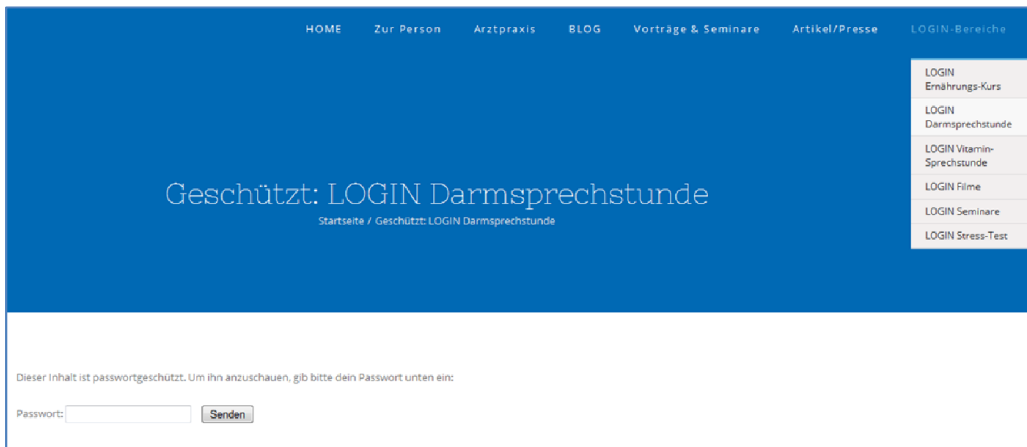
N. Schulz-Ruhtenberg  
Facharzt für Allgemeinmedizin/Ernährungsmedizin/Sportmedizin  
Tätigkeitsschwerpunkt Ernährungsmedizin (ÄK Hamburg)  
[www.Ernaehrungsmediziner.de](http://www.Ernaehrungsmediziner.de)

## Informationen zur Darmsprechstunde

Auf meiner Homepage [www.Ruhtenberg.info](http://www.Ruhtenberg.info) finden Sie unter „LOGIN Bereiche“ den Bereich „LOGIN Darmsprechstunde“. Das Passwort lautet: „Darmsprechstunde“.

Direkt-Link: <http://ruhtenberg.info/login-darmsprechstunde/>

Dort finden Sie mehr Informationen zu den verschiedenen Unverträglichkeiten und zur Durchführung der Auslassversuche („diagnostische Diät“):



**Bitte informieren Sie sich dort über folgendes Thema:**

- **Histamin-Intoleranz**
- Weizen-Gluten-Unverträglichkeit
- FODMAP-Ernährung (mit Info zum Auslassversuch)
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeits-Tests



## Buch-Tipp:

# „Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche: Diätanleitung und Rezeptsammlung“

Autor des Buches: Heinz Lamprecht



Sie sind häufig krank, fühlen sich oft gestresst, unwohl oder werden immer wieder von lästigen Symptomen mit unklarer Ursache geplagt wie z. B. laufende oder verstopfte Nase, Niesen, Kopfschmerzen, Migräne, Verdauungsbeschwerden, Hautausschläge, Juckreiz, Schlafstörungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Burnout-Gefühl, Grippegefühl, Infektanfälligkeit, schmerzhafte Entzündungen, unerklärliche Traurigkeit, Antriebslosigkeit usw.?

Ihr Arzt ist ratlos oder zieht eine Histamin-Unverträglichkeit, eine Histamin-Intoleranz oder enterale Histaminose, ein Mastzellaktivitätssyndrom (MCAS) oder eine Mastozytose in Betracht?

Dann lohnt es sich, die in diesem Kochbuch mit Diätanleitung vorgestellte Ernährungsweise auszuprobieren.

Das Buch unterstützt Sie und Ihren Arzt bei der Abklärung, ob Sie auf eine Histamin-Auslassdiät ansprechen. Auf Anhieb können Sie damit die komplizierte Diät korrekt umsetzen, ohne auf eine ausgewogene und schmackhafte Ernährung verzichten zu müssen. Nebst dem Histamingehalt wird auch dem konsequenten Meiden von Histaminliberatoren spezielle Beachtung geschenkt.

Mehr als 180 Rezepte plus zahlreiche Variationsvorschläge. Mit vielen laktosefreien und glutenfreien Rezepten. Einzelne speziell salicylatarme Rezepte für schlechte Tage. Gesunde Ernährung ohne problematische E-Nummern. Vorwiegend alltagstaugliche Rezepte, die schnell zubereitet sind. Einfache tabellarische Kurzdarstellung. Mühelose Handhabung dank praktischer Spiralbindung.

## Über den Autor und weitere Mitwirkende

Als Gründer und Leiter der Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz SIGHI und als selbst von Histamin Geplagter hat sich Heinz Lamprecht viel Wissen und Erfahrung angeeignet zum noch neuen und wenig erforschten Thema der Histamin-Erkrankungen. Ein Teil der Rezepte wurde bisher schon auf der Website [www.histaminintoleranz.ch](http://www.histaminintoleranz.ch) in elektronischer Form angeboten. Auf vielfachen Wunsch hat Heinz Lamprecht nun die Rezepte in Kombination mit einer allgemeinen Diätanleitung zu einem gedruckten Buch aufbereitet.

Quelle: Amazon

# Orthomolekular-medizinische Information

## Histaminintoleranz

---

Histamin wird einerseits aus körpereigenen Speichern freigesetzt und andererseits über die Nahrung zugeführt. Normalerweise wird Histamin vom Körper über verschiedene Enzyme (DAO, HNMT, MAO) so schnell abgebaut, dass es zu keinen negativen Folgen eines erhöhten Histaminspiegels kommt. Ist jedoch der Histaminabbau gestört, wie es bei einer Histaminintoleranz der Fall ist, und gleichzeitig die Histaminzufuhr über die Nahrung erhöht, lässt dies den Histaminspiegel ansteigen. Die Überschreitung einer individuellen Toleranzschwelle kann zu verschiedenen, teilweise allergieähnlichen Symptomen führen: Kopfschmerzen, Flush, Bauchschmerzen, Durchfall, Nasenschleimhautschwellung, Blähungen, Übelkeit, Herzklopfen, Ausschlag, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Schwindel.

Mikronährstoffe können über verschiedene Mechanismen die Aktivität der histaminabbauenden Enzyme erhöhen, die Histaminausschüttung verringern und somit die Toleranz gegenüber histaminhaltigen Lebensmittel verbessern.

### Multi-Mikronährstoff-Präparat mit Quercetin, den Vitaminen C, D und E sowie Oligomeren Proanthocyanidinen bei Histaminintoleranz

Der sekundäre Pflanzenstoff **Quercetin** trägt zur Senkung des Histaminspiegels bei und wirkt zudem antientzündlich.

**Calcium** senkt die Ausschüttung von Histamin. Zur Aufrechterhaltung der Calcium-Spiegel ist **Vitamin D** essentiell.

**Vitamin C** spielt eine Rolle in der Kontrolle des Histaminspiegels im Blut, da es Histamin im Körper abbaut.

**Oligomere Proanthocyanidine** hemmen die Freisetzung von Histamin.

Eine hochwertige **Basisabsicherung** zeichnet sich durch folgende Merkmale aus: Sie enthält direkt verwertbare Folsäure (Metafolin®), neben Vitamin K1 auch Vitamin K2 sowie Vitamin E aus Tocopherolen und Tocotrienolen.

### Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Coenzym Q10 und L-Glutamin bei Histaminintoleranz

**Vitamin C** ist am Abbau von Histamin im Körper beteiligt und kann somit zur Kontrolle des Histamin-Spiegels beitragen.

**Calcium** hemmt die Ausschüttung von Histamin.

**Vitamin B6** wird für die Bildung des Enzyms DAO benötigt, welches zum Histaminabbau im Körper beiträgt.

**Kupfer** ist Bestandteil des Enzyms DAO und daher ebenfalls wichtig für den Abbau von Histamin.

**L-Glutamin, Vitamin B2 und Biotin** haben einen positiven Einfluss auf die Darmschleimhaut. Die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut hat einen entscheidenden Einfluss auf die Menge des Histamins, die aus dem Darm aufgenommen wird. Ist die Durchlässigkeit zu hoch (z.B. bei entzündeter, geschädigter Darmschleimhaut), so wird vermehrt Histamin aus dem Darm aufgenommen. Mit Hilfe von L-Glutamin, Vitamin B2 und Biotin wird eine gesunde Darmschleimhaut gefördert und einer zu hohen Durchlässigkeit entgegengewirkt.

Die sekundären Pflanzenstoffe **Quercetin und Curcumin** hemmen die Ausschüttung von Histamin und schützen somit vor erhöhten Histaminspiegeln.

Hochwertige Präparate kombinieren für den Histaminspiegel relevante Vitamine und Mineralstoffe mit weiteren unterstützenden Substanzen wie z.B. Curcuminoide, Coenzym Q10, L-Glutamin oder Quercetin.

### Schwarzkümmelöl bei Histaminintoleranz

Die Einnahme von **Schwarzkümmelöl** senkt die Freisetzung von Histamin und vermindert dadurch die Symptome der Histaminintoleranz.

Hochwertige Präparate enthalten reines kaltgepresstes Schwarzkümmelöl.

### Vitamin C bei Histaminintoleranz

**Vitamin C** spielt eine Rolle in der Kontrolle des Histaminspiegels im Blut, da es Histamin im Körper abbaut.

Da bei der Zufuhr großer Vitamin-C-Mengen das Vitamin schnell wieder ausgeschieden wird, ist ein Langzeit-Vitamin-C ("retard-Vitamin-C") sinnvoll. Bei diesem werden nach und nach kleinere Mengen abgegeben, die auf diese Weise gut aufgenommen werden können. Besonders hochwertige Präparate kombinieren das Vitamin C wie in Citrus-Früchten mit Citrus-Bioflavonoiden.

### Zeolith und Bentonit bei Histaminintoleranz

**Zeolith und Bentonit** binden Histamin im Darm und fördern dessen Ausscheidung.

Gute Zeolith-Bentonit-Präparate enthalten Zeolith als Klinoptilolith-Zeolith und Bentonit als Montmorillonit-Bentonit. Es sollten keine weiteren Stoffe enthalten sein, um eine optimale und schonende Entgiftung zu gewährleisten.

## Omega-3-Fettsäuren bei Histaminintoleranz

Viele Betroffene einer Histaminintoleranz verzichten auf den Konsum von Fisch, da dieser hohe Histamingehalte aufweist, wenn er nicht fangfrisch verzehrt wird. Um dennoch die Versorgung mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren sicherzustellen, empfiehlt sich die Einnahme von Fischölkapseln. **Omega-3-Fettsäuren** wirken Entzündungen entgegen, was vorteilhaft ist, da es sich bei Histamin um einen entzündungsfördernden Botenstoff handelt.

Bei der Präparatewahl ist es empfehlenswert, auf eine hohe Konzentration der Fettsäuren EPA und DHA in kleinen, leicht schluckbaren Kapseln zu achten. So müssen weniger Kapseln eingenommen werden und unnötige Kalorien werden eingespart. Zudem ist eine hohe Reinheit und Stabilität der Omega-3-Fettsäuren wichtig. Gute Präparate sind mit patentierten Herstellungsverfahren produziert und mit speziellen Verfahren stabilisiert. Um die Fettsäuren vor Oxidation zu schützen, ist eine Kombination mit antioxidativen Substanzen wie z.B. Tocotrienolen von Vorteil.

## Glutamin bei Histaminintoleranz

**Glutamin** versorgt die Schleimhautzellen des Darms mit Energie und trägt somit zur Regeneration einer angeschlagenen Darmschleimhaut bei. Dies ist bei einer Histaminintoleranz von Bedeutung, da nur von intakten Schleimhautzellen des Darms das Histaminabbauende Enzym DAO gebildet werden kann. DAO verhindert durch den Histaminabbau den Übergang des Histamins in die Blutbahn.

Hochwertige Präparate enthalten Glutamin in hochreiner, veganer Qualität (fermentativ gewonnen).

## Resistente Stärke bei Histaminintoleranz

**Resistente Stärke** dient den nützlichen Bakterien der Darmflora als Nährstoff und unterstützt ihre Vermehrung. Dadurch wird der Aufbau der natürlichen Darmbarriere gefördert. Durch die Überzahl an guten Bakterien werden zudem die schlechten Bakterien aus dem Darm verdrängt. Darüber hinaus bilden Darmbakterien aus resistenter Stärke kurzkettige Fettsäuren, die der Darmschleimhaut als Nahrung dienen und die Erneuerung der Darmschleimhaut fördern. Dies ist bei einer Histaminintoleranz von Bedeutung, da nur von intakten Schleimhautzellen des Darms das Histaminabbauende Enzym DAO gebildet werden kann. DAO verhindert durch den Histaminabbau den Übergang des Histamins in die Blutbahn.

Hochwertige Präparate enthalten eine spezielle Form der resistenten Stärke, die besonders gut zu Buttersäure abgebaut wird.

## Vitamin D bei Histaminintoleranz

**Calcium** senkt die Ausschüttung von Histamin. Zur Aufrechterhaltung der Calcium-Spiegel ist **Vitamin D** essentiell, da dieses die Aufnahme von Calcium fördert. Daher ist es empfehlenswert, Calcium zusammen mit Vitamin D einzunehmen.

Hochwertige Präparate enthalten Vitamin D in Form von D3. Dies ist die physiologisch aktive Form, die der Körper direkt verwerten kann.

## Calcium bei Histaminintoleranz

**Calcium** hemmt die Ausschüttung von Histamin. Daher ist es empfehlenswert, Calcium einzunehmen.

Sehr gut geeignet ist Calcium in Form von Hydroxylapatit. Calciumhydroxylapatit ist die natürliche Calciumverbindung unserer Knochen im Verbund mit Phosphor. Hochwertige Präparate enthalten zusätzlich die **Vitamine D und K2**, um die Aufnahme und Verwertung des Calciums zu optimieren.

## Quercetin bei Histaminintoleranz

**Quercetin** vermindert die Freisetzung von Histamin aus den Mastzellen und trägt zur Senkung des Histaminspiegels bei.

Hochwertige Präparate enthalten Quercetin in Kombination mit Vitamin C.

---

*Die oben genannten Empfehlungen werden in der Regel nicht von der Krankenkasse erstattet (Selbstzahlerleistung). Einige der erläuterten Wirkmechanismen sind schulmedizinisch evtl. noch nicht anerkannt. Jedoch zeigen Studien und/oder ärztliche Erfahrungen gute Ergebnisse.*

# Orthomolekular-medizinische Empfehlung

## Vitalstoffe bei Histamin-Intoleranz

von: **Praxis für Ernährungsmedizin Niels Schulz-Ruhtenberg**

### 1x Immun-in-form senso multi+ (60 Kps.): 2 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht
1	—	—	—	1	—

Kapsel(n) täglich mit etwas Flüssigkeit zum Essen einnehmen. Bei saisonalen Allergien: 1 Monat vor Pollenflugzeit mit Einnahme beginnen.

Bemerkungen:

### 1x Histamin-in-form essenz (60 Kps.): 2 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht
1	—	—	—	1	—

Kapsel(n) täglich mit etwas Flüssigkeit zum Essen einnehmen (verteilt auf mehrere Mahlzeiten oder auf einmal).

Bemerkungen:

### 1x Gammaform schwarzkümmel 500 (90 Kps.): 3 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht
2	—	—	—	1	—

Kapsel(n) täglich mit etwas Flüssigkeit zum Essen einnehmen. Bei saisonalen Allergien: 1 Monat vor Pollenflugzeit mit Einnahme beginnen.

Bemerkungen:

### 1x C-form 500 retard+ (90 Kps.): 2 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht
1	—	—	—	1	—

Kapsel(n) täglich mit etwas Flüssigkeit zum Essen einnehmen.

Bemerkungen:

### 1x Zeoform bentonit 500+ (180 Kps.): 3 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht
1	—	1	—	1	—

Kapsel(n) jeweils 30 Minuten vor oder nach dem Essen mit 200 ml Wasser einnehmen.

Bemerkungen:

Die Empfehlung der Präparate erfolgte auf Wunsch des Patienten.

### 1x Omegaform 375 epa-konzentrat+ (180 Kps.): 6 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht
3	—	—	—	3	—

Kapsel(n) täglich mit etwas Flüssigkeit zum Essen einnehmen. Die Mahlzeit(en) sollten fettthaltig sein (keine reinen Obst-/Gemüsemahlzeiten).

Bemerkungen:

### 1x Glutaminiform 750+ (180 Kps.): 6 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht
2	—	2	—	2	—

Kapsel(n) täglich mit etwas Flüssigkeit zum Essen einnehmen.

Bemerkungen:

### 1x Darm-in-form fibra med+ (28 Port.) (84 Messlöffel): 3 Messlöffel/Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht
1	—	1	—	1	—

Gestrichene(n) Messlöffel (je 8 g) in etwas Flüssigkeit einrühren und zum Essen einnehmen. Vorbeugung anfänglicher Blähungen: zunächst 1 Messlöffel/Tag über den Tag verteilt einnehmen. Nach und nach die Dosis erhöhen, bis die empfohlene Menge erreicht ist.

Bemerkungen:

### 1x D-form 2.000+ (90 Kps.): 1 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht
1	—	—	—	—	—

Kapsel(n) täglich mit etwas Flüssigkeit zum Essen einnehmen. Die Mahlzeit(en) sollten fettthaltig sein (keine reinen Obst-/Gemüsemahlzeiten).

Bemerkungen:

### 1x Calcioform 300 apatit d/k2 (90 Kps.): 2 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht
1	—	—	—	1	—

Kapsel(n) täglich mit Flüssigkeit zum Essen einnehmen. Bei Anwendung über einen längeren Zeitraum: zusätzliche Magnesium-Einnahme empfehlenswert.

Bemerkungen:

### 1x Phytoform quercetin 250+ (90 Kps.): 1 Kps./Tag

Frühstück	Vor-mittags	Mittag-essen	Nach-mittags	Abend-essen	Zur Nacht
1	—	—	—	—	—

Kapsel(n) zwischen den Mahlzeiten (mind. 1 Stunde vor bzw. 2 Stunden nach dem Essen) mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Bemerkungen:

Die Empfehlung der Präparate erfolgte auf Wunsch des Patienten.