

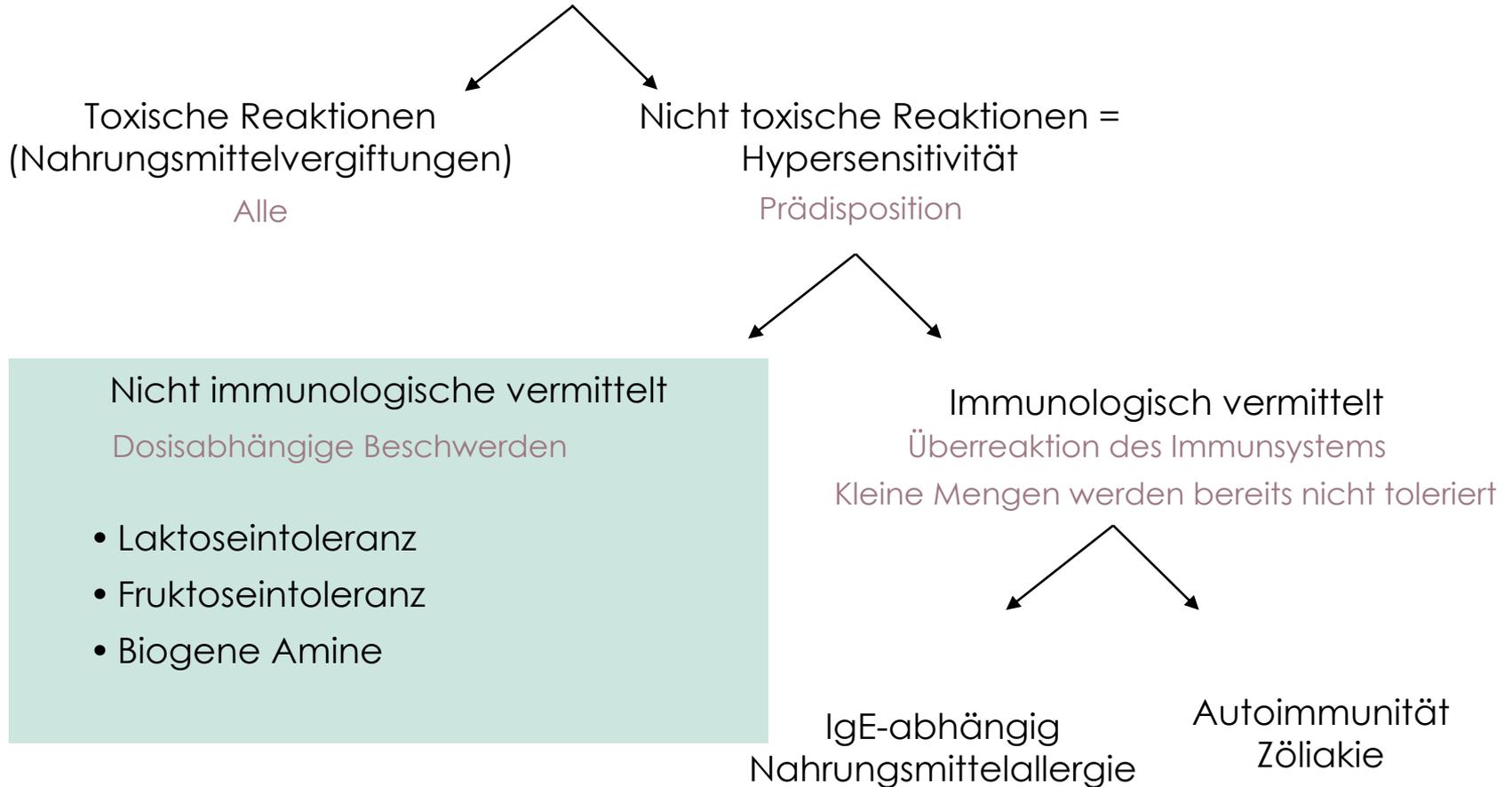


Chinesische Diätetik bei Histaminunverträglichkeit

Praxisvortrag 16.01.24

Dr. Patricia Krinninger und Dr. Josef Hummelsberger

Nahrungsmittelunverträglichkeiten



Histamin

- biogenes Amin
- in geringen Mengen natürlicherweise in fast allen Lebensmitteln
- Entstehung beim Ab- und Umbau von Eiweiß
- in mit Bakterien oder Pilzen fermentierten Nahrungsmitteln wie geräuchertem Fleisch und Fisch, Salami, gereiftem Käse, Sauerkraut und alkoholischen Getränken
- Gewebshormon und Neurotransmitter im menschlichen Körper

Funktionen im menschlichen Körper

- Entzündungsreaktion
- Magensäureproduktion
- Mobilität des Magen-/Darmtrakts
- Schlaf-Wach-Rhythmus
- Appetitregulation
- Allergische Reaktion
- Erweiterung der Blutgefäße
- Regulation des Blutdrucks
- Regulation der Körpertemperatur

Problematik Histaminabbau

Histaminabbau im Körper

Zwei Hauptwege:

durch Histamin-N-Methyl- Transferase (HNMT) - intrazellulär in vielen Geweben

durch Diaminoxidase (DAO) - im Darm, Leber, Blut, Niere

Probleme bei übermäßiger Histaminaufnahme

Gesunde reagieren erst bei extremen Mengen, z.B. durch verdorbene Lebensmittel (z.B. Fischvergiftung)

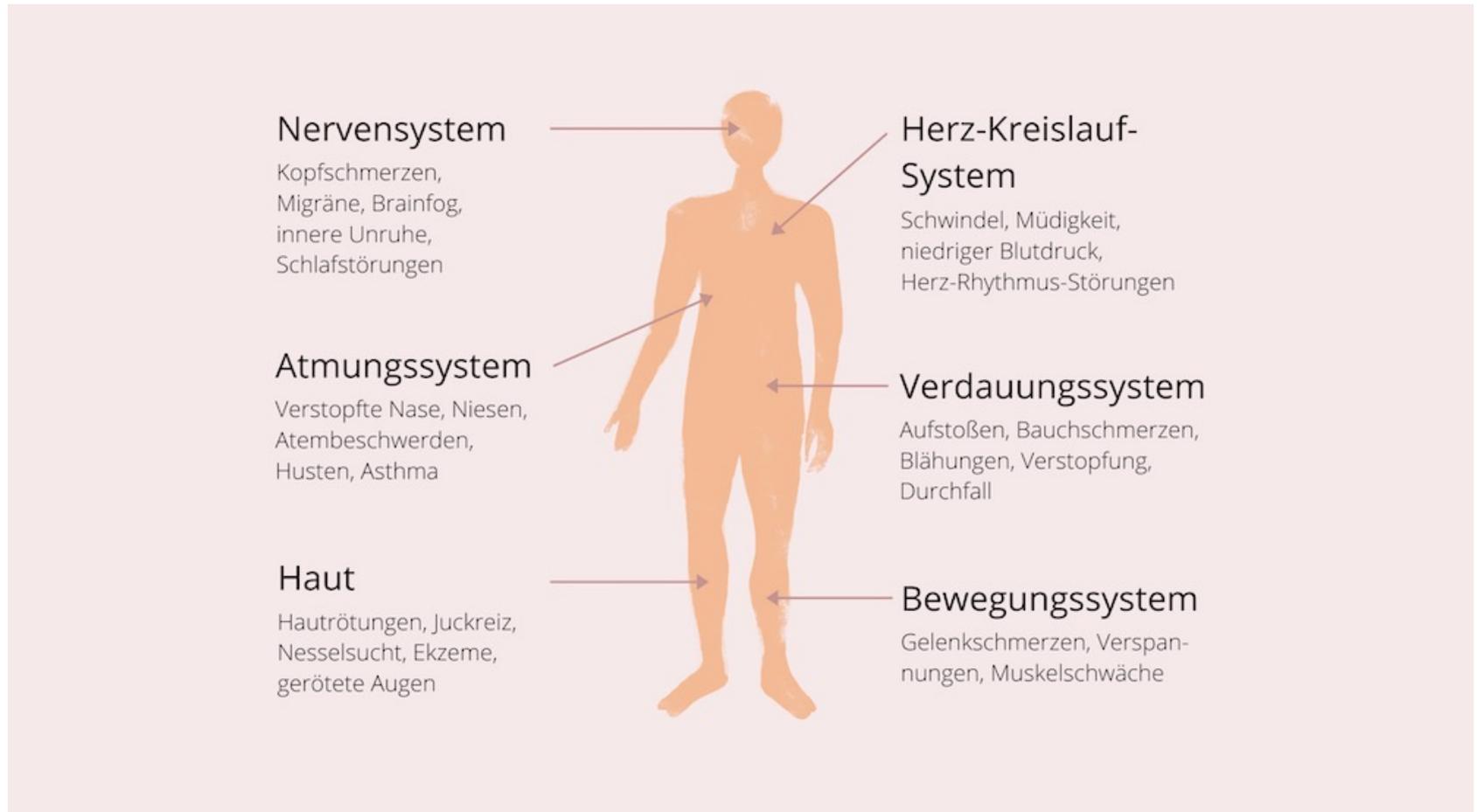
Empfindliche Personen zeigen Symptome schon bei geringen Mengen

Individuelle Toleranzschwelle

individuelle Grenze für Histaminverträglichkeit

Genetik und Enzymaktivität und weitere Faktoren beeinflussen die Schwelle

Symptome - Histaminunverträglichkeit



Histamin und Histaminliberatoren



Käse (reif)

Hartkäse wie Emmentaler, Parmesan,
reifer Schmelzkäse wie
Camembert, Rohmilch-/Schmelzkäse



Fleisch, Wurst, Fisch

mariniert, gräuchert, gepökelt
oder lange gegart



Alkohol

Wein, Spirituosen



Genussmittel

Kaffee, Schwarz- und
Grüntee, Kakao



Fermentiertes

Sauerkraut, Kimchi,
Kombucha, Obstessig



Hefehaltiges

Alle hefehaltigen Brot-
und Backwaren



Nüsse und Samen

Cashewnüsse, Walnüsse,
Erdnüsse, Haselnüsse



Gemüse

Tomaten, Spinat, Brennnessel,
Rucola, Avocado, Meerrettich



Obst

Ananas, Bananen, Erdbeeren,
Himbeeren, Zitrusfrüchte



Hülsenfrüchte

Kichererbsen, Linsen,
Sojabohnen

Histamin in Lebensmitteln

Histamingehalt in Nahrungsmitteln

Starke Schwankungen abhängig von Reifegrad, Lagerdauer und Verarbeitung

Schwierigkeiten bei genauer Abschätzung in Mahlzeiten

Toleranz und Provokationen

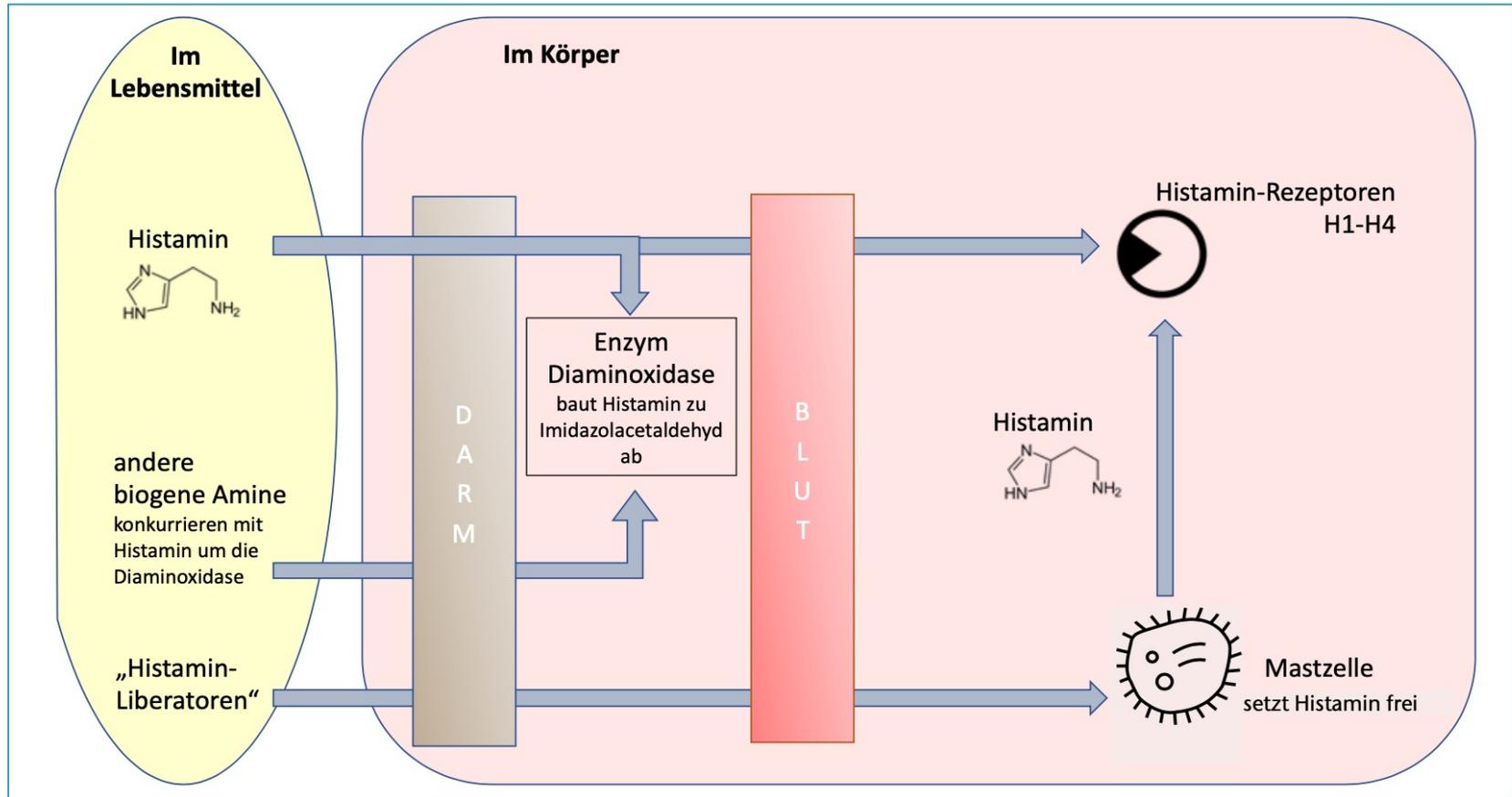
Unterschiedliche Toleranz je nach Nahrungsmittelmatrix

Nicht reproduzierbare Provokationen mit oral verabreichtem Histamin

Weitere Einflussfaktoren

- **Histaminliberatoren** (wie Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Tomaten, Alkohol und Meeresfrüchte)
- **andere biogene Amine** (wie Tyramin, Phenylethylamin und Serotonin)
- **Medikamente** (z.B. bestimmte Schlaf- u. Schmerzmittel, Antirheumatika und hustenlösende Substanzen)
- **Allergien**
- **Stress**
- **Darmmikrobiom**
- **Weiblicher Zyklus**
- **Sport**

Histaminabbau



Quelle: Och U. Histaminunverträglichkeit: Ernährungsumschau 4/2021; S22

Diagnostik

- Verdachtsdiagnose basierend auf ausführlichem Anamnese-gespräch
- Ausschluss anderer Ursachen (wie Mastozytose, Allergie)
- Messung der DAO-Enzymaktivität im Blut alleine ist nicht aussagekräftig
- Ansprechen auf histaminreduzierte Ernährung

Therapie

Ernährungsumstellung

Reduktion von Histamin und Histaminliberatoren auf individuell verträgliches Maß

Mögliche Substitution

- DAO
- Vitamin C
- Vitamin B12
- Zink (nicht Zink-Histidin)

Lebensstilmodifikation (Stress, Schlaf, Sport)

Symptom- und Ernährungstagebuch um individuell verträglichen Mengen von biogenen Aminen einzugrenzen und Begleitumstände, die eine Überempfindlichkeit induzieren oder fördern identifizieren

Therapie

Empfehlungen der Leitlinie:

Praktikables diagnostisches und therapeutisches Vorgehen

Ziel:

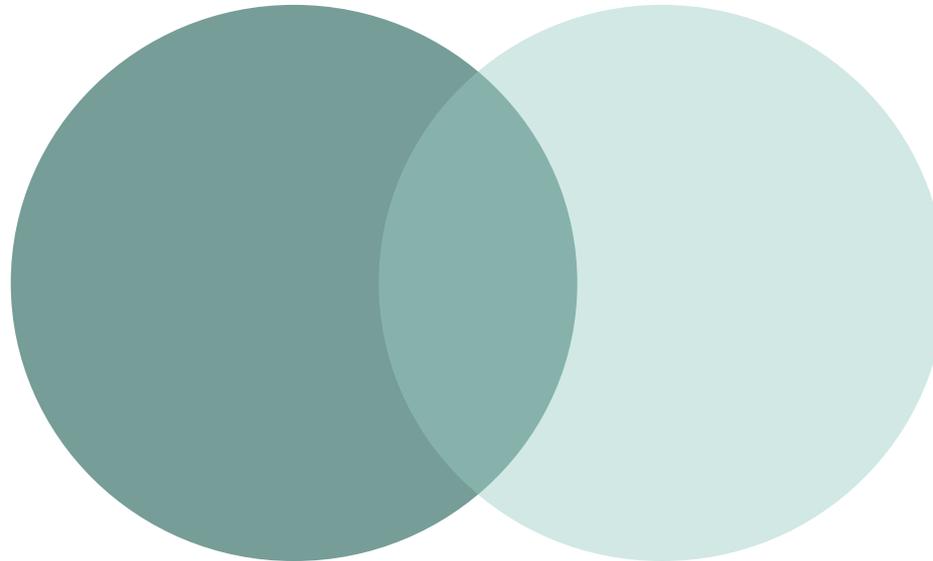
Unterstützung von Betroffenen mit individuellen Therapiestrategien

Vermeidung unnötiger Verbote durch differenzierte Herangehensweise

Tab. 2. Phasen der dreistufigen Ernährungsumstellung.

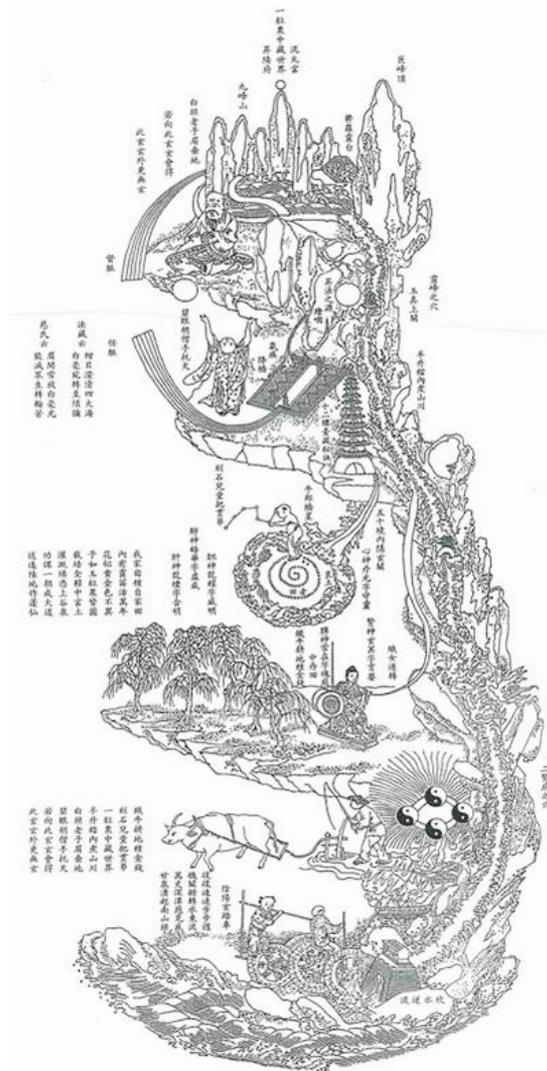
Phase	Ziel	Empfehlung	Dauer
1. Phase: Karenz	weitestgehende Beschwerdereduktion	Gemüsebetonte Mischkost mit Beschränkung der Zufuhr an biogenen Aminen, insbesondere der Histaminzufuhr Im Vordergrund der diätetischen Maßnahme steht die Optimierung der Verdauungsvoraussetzungen durch: – Nährstoffoptimierung, – Veränderung der Mahlzeitenzusammensetzung, – Prinzipien der angepassten Vollkost	10 – 14 Tage
2. Phase: Testphase	Erweiterung der Nahrungsmittelauswahl unter Berücksichtigung individueller Einflussfaktoren (Stress, Menstruation, Medikamenteneinnahme etc.)	gezielte Wiedereinführung verdächtiger Nahrungsmittel unter Beibehaltung der optimierten Verdauungsvoraussetzungen strikte Diätvorgaben „aufweichen“ Ermittlung der individuellen Histaminverträglichkeit	bis zu 6 Wochen
3. Phase: Dauerernährung	dauerhafte, bedarfsdeckende Nährstoffzufuhr bei hoher Lebensqualität	individuelle Ernährungsempfehlungen auf Basis optimierter Verdauungsvoraussetzungen, die sich an der individuellen Histaminverträglichkeit unter der Berücksichtigung exogener Einflussfaktoren orientieren	

Komplementarität der westlichen und chinesischen Ernährungslehre



Ziel: Vorzüge beider Ernährungslehren zu kombinieren

Chinesische Medizin



5 Säulen der Chinesischen Medizin

Akupunktur

Phytotherapie

Diätetik

Tuina

Qigong

Komplementarität der westlichen und chinesischen Ernährungslehre

Chinesische Diätetik

- Qualitativer Ansatz
- Ganzheitliche Sichtweise
- Erfasst Abläufe
- Lebensmittel gelten per se als milde Therapeutika
- Ernährung und Diätetik sind traditionell feste Bestandteile der chinesischen Medizin
- Abstimmung der Lebensmittel an individuelle Konstitution, Alter, Geschlecht, Jahreszeit und externe Einflüsse

Individuelle Ernährungsempfehlung

Konstitution / Gesundheitszustand

Geschlecht /Alter

Tages- / Jahreszeit

Umgebung

Lebensumstände

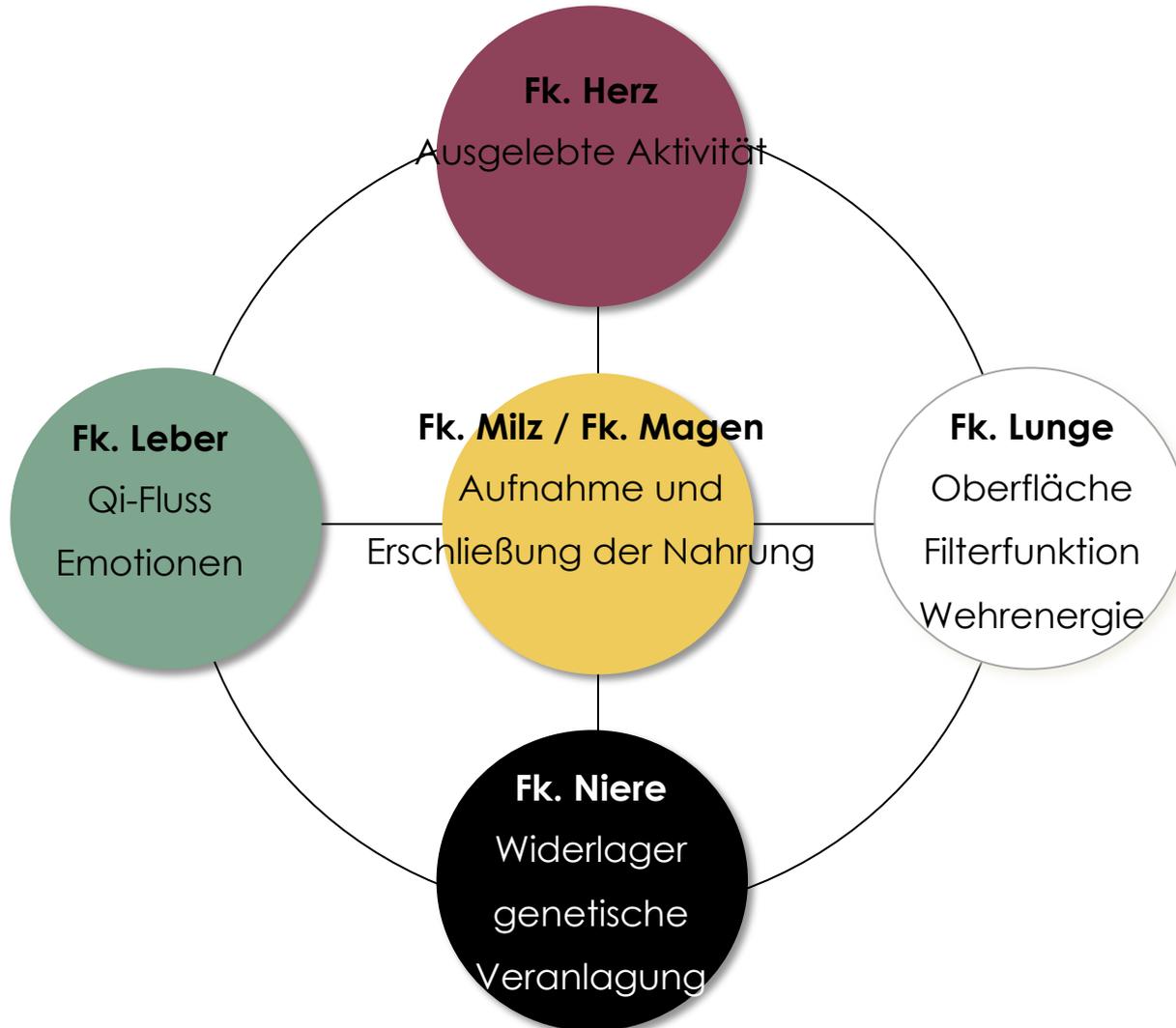
Gewohnheiten

Gleichmäßige und sanfte Stützung des gesamten Organismus

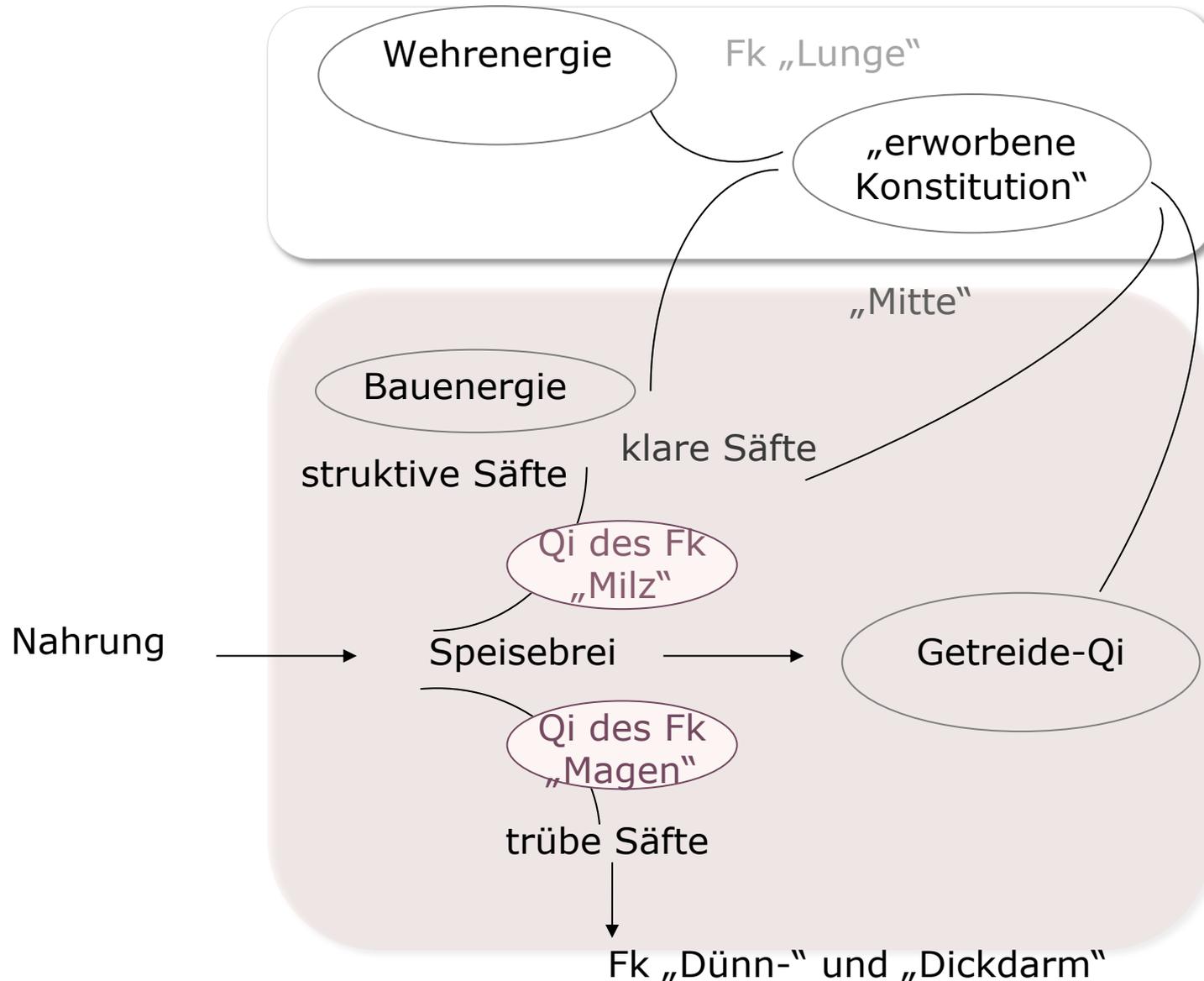
Nachhaltiges Therapieverfahren

Unterstützt den Behandlungserfolg anderer Therapieverfahren

Funktionskreise



Zentrale Bedeutung der „Mitten“ Funktionskreise



Pathogene Faktoren

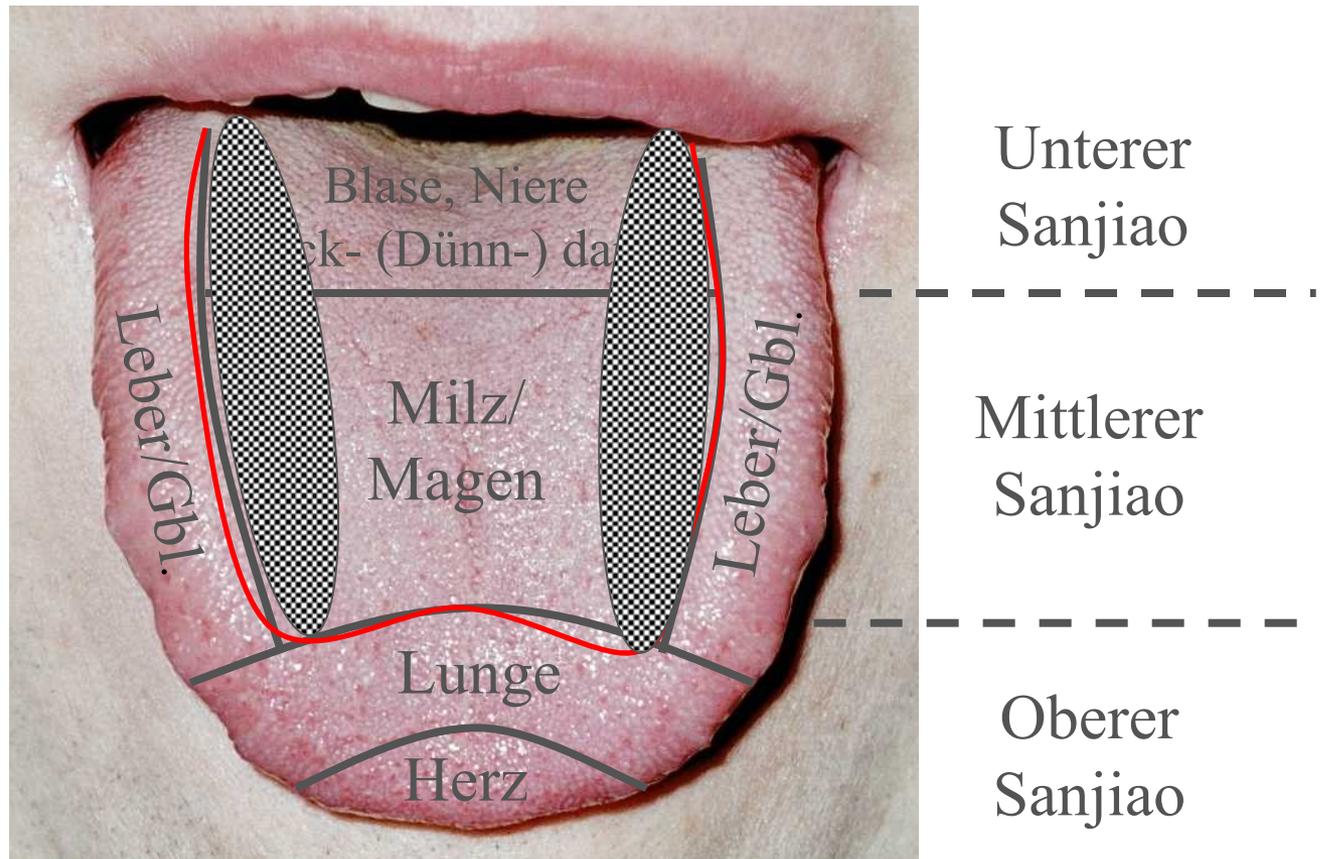
- **„äußere Agentien“**, „sechs klimatische Exzesse“ (liuyin)
- **„innere Agentien“**, „7 Emotionen“ (qiqing)
- **„neutrale Agentien“** (bunei buwai)

FK-Milz-Magen (Mitte): Störungen

1. Erschöpfung/Leere, des Milz-Qi, Milz-Yang, Kollaps des Yang
2. „Feuchtigkeit“ & „Schleim“, Überernährung
3. Kälte im FK Magen
4. Feuer-Glut FK Magen
5. „Feuchte Hitze“
6. Verdauungsblockaden

1. Ergänzen, auffüllen, stützen des Qi (suppletio Qi, bufa)
2. Transformation von Feuchtigkeit/Schleim, Ausleitung, Diurese
3. Wärmen FK Magen
4. Klären/Kühlen, befeuchten
5. Trocknen & kühlen
6. lösen...

Topographie der Zunge



Allgemeine Empfehlungen

- Warme Mahlzeiten
- Regelmäßigkeit
- Essen in einer ruhigen angenehmen Atmosphäre
- Gut kauen
- Einfache Ernährung
- Nicht zu spätes Essen
- naturbelassene Lebensmittel
- Angemessene Bewegung

		Empfohlene Lebensmittel	Zu reduzierende Lebensmittel
Getreide		Alle v.a. Buchweizen, Gerste (Graupen), Dinkel, Roggen, Mais/Polenta, Hafer, Reis, Hirse, Erdmandel, Braunhirse	Fertigbackwaren, Weizenkeime, Hefe
Hülsenfrüchte	nur bei Verträglichkeit	Alle v.a. Mungbohne (Glasnudeln), Erbse, Linsen Bohnen, Kichererbsen	Sojasauce, Misopaste, Tofu
Nüsse / Samenfrüchte	nur bei Verträglichkeit	Leinsamem, Maronen, Sesam, Pistazie, Kürbiskerne	Nüsse

		Empfohlene Lebensmittel	Zu reduzierende Lebensmittel
Gemüse	Warm	<p>Stangensellerie, Rettich, Radieschen, Rosenkohl, Artischocke, Chicorée, Süßkartoffel, Kürbis, Fenchel Ingwer, Knoblauch, Zwiebel</p> <p>Wurzelgemüse: Karotte, Kartoffel, Pastinake, Petersilienwurzel, Sellerie, Topinambur, Yamswurzel, Rote Beete (nicht eingelegt)</p> <p>Chinakohl, Zucchini</p> <p>Kohlgemüse (bei Verträglichkeit)</p>	<p>Tomate, Aubergine, Spinat, Sprossen, Keime, fermentiertes, eingelegtes Gemüse</p>
Obst	Nicht im Übermaß	<p>Apfel, Birne</p> <p>Heidelbeere, Aprikose, Pfirsich, Litschi, Rhabarber, Preiselbeere</p> <p>Avocado</p>	<p>Überreife Früchte, verarbeitete Früchte</p> <p>Ananas, Bananen, Kiwi, Himbeeren, Erdbeeren, Papaya, Zitrusfrüchte</p>

		Empfohlene Lebensmittel	Zu reduzierende Lebensmittel
Fleisch	Fettes Fleisch meiden	grundsätzlich frisches oder tiefgefrorenes Fleisch und Geflügel,	Geräuchert, gepökelt, mariniertes, getrocknetes Fleisch Gegrilltes, fettes Fleisch, Wurst, Innereien
Fisch	Nur bei Verträglichkeit	Fischarten nur sehr frisch oder frisch aufgetaut (Vorsichtig mit: Hering, Sardellen, Thunfisch, Makrele)	Fischkonserven, Schalentiere und Muscheln, geräucherter Fisch

Empfohlene Lebensmittel

Zu reduzierende Lebensmittel

Gewürze

Alle frischen Kräuter v.a. Kresse, Rucola, Minze, Majoran, Petersilie, Basilikum, Koriander,
Kurkuma, Kardamom, Pfeffer, Salz

Extreme (sehr viele unterschiedliche Gewürze, sehr scharf)

Sonstiges

Kräutertee (Chrysanthemenblütentee), Fenchelsamen)
Öle (Leinöl, Olivenöl)

Übermaß an Kuhmilchprodukten insbesondere Käse

Alkohol

fermentierter Tee, Brennesseltee,

Essig, Glutamat

Fertigprodukte

Abschließende Gedanken



Quellen

Comas-Basté O, Sánchez-Pérez S, Veciana-Nogués MT, Latorre-Moratalla M, Vidal-Carou MDC. Histamine Intolerance: The Current State of the Art. *Biomolecules*. 2020;10(8):1181.

Engelhardt U, Hempen CH: Chinesische Diätetik, München: Elsevier, 2006

Engelhardt U, Nögel R: Rezepte der chinesischen Diätetik: Elsevier, 2009

Hrubisko M, Danis R, Huorka M, Wawruch M. Histamine Intolerance-The More We Know the Less We Know. A Review. *Nutrients*. 2021;13(7):2228.

Och U. Histaminunverträglichkeit: Ernährungsumschau 4/2021; S22

Reese, I., Ballmer-Weber, B., Beyer, K., Dölle-Bierke, S., Kleine-Tebbe, J., Klimek, L., et al. (2021). *Leitlinie zum Vorgehen bei Verdacht auf Unverträglichkeit gegenüber oral aufgenommenem Histamin*. Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie.