

Histaminintoleranz

Nahrungsmittelunverträglichkeit

DAOSIN = Enzym

Was ist Histamin?

Histamin ist ein Botenstoff, der zu den sogenannten biogenen Aminen gehört und natürlicherweise in vielen Lebensmitteln vorkommt. Normalerweise hat der Verzehr von histaminhaltigen Lebensmitteln keine Auswirkungen, da das Histamin rasch vom körpereigenen Enzym DiAminOxidase (DAO) abgebaut und umgewandelt wird.

Was ist Histaminintoleranz?

Von einer Histaminintoleranz oder Histaminunverträglichkeit spricht man bei einem Aktivitätsmangel des histaminabbauenden Enzyms DiAminOxidase(DAO) bzw. einem Missverhältnis zwischen dem durch Nahrung aufgenommenen Histamin und der Fähigkeit der DAO im Darm dieses umzuwandeln. Dadurch wird Histamin verzögert abgebaut, sammelt sich im Körper an und führt zu allergieähnlichen Reaktionen. Wichtig ist hierbei zu wissen, dass es sich um keine Allergie sondern um eine Unverträglichkeit/Intoleranz handelt. Übliche Unverträglichkeitsreaktionen nach dem Essen histaminreicher Lebensmittel sind z. B.

- Kopfschmerzen bis hin zu Migräneattacken, Schwindelgefühl
- Hautausschlag, Juckreiz, Quaddelbildung
- Magen-Darm-Störungen wie Durchfall, Bauch
- Schmerzen, Krämpfe, Blähungen, Übelkeit
- Asthma, Atembeschwerden
- Herzklopfen
- eine verstopfte oder laufende Nase.

Die Reaktionen auf eine Histaminintoleranz treten immer dann auf, wenn zu viel Histamin im Körper vorhanden ist. Nach dem Verzehr histaminhaltiger Lebensmittel wird dieses normalerweise bereits im Darm abgebaut, bei einem Mangel an DAO kann das überschüssige Histamin im ganzen Körper Reaktionen auslösen.

Welche Lebensmittel enthalten Histamin?

Insbesondere Lebensmittel, die lange reifen oder lange gelagert werden, weisen einen hohen Gehalt an Histamin und anderen biogenen Aminen auf. Zusätzlich fungiert eine Reihe von Lebensmitteln als sogenannte Histaminliberatoren, da sie zusätzlich Histamin im Darm freisetzen. Als Beispiele können u. a. folgende Lebensmittel genannt werden:

- Alkohol, insbesondere Rotwein und Sekt
- Käse
- Meeresfrüchte, Fisch und Fischsaucen
- Rohwürste, wie z. B. Salami oder Speck
- Sauerkraut
- Verschiedene Gemüsesorten, wie z. B. Tomaten, Spinat, Auberginen
- Verschiedene Obstsorten, wie z. B. Erdbeeren, Ananas, Bananen

Insbesondere der kombinierte Genuss von stark histaminhaltigen Lebensmitteln, wie z. B. Alkohol und Käse, kann zu sehr ausgeprägten Reaktionen führen.

Des Weiteren gibt es sogenannte „DAO-Blocker“, wie Alkohol und eine Reihe von pharmazeutischen Inhaltsstoffen, die einen temporären DAO-Enzymmangel hervorrufen können. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, erkundigen sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker, ob einer der Wirkstoffe DAO beeinflusst und zu einer Histaminunverträglichkeit führen kann.



Integrative Zahnmedizin und Medizin

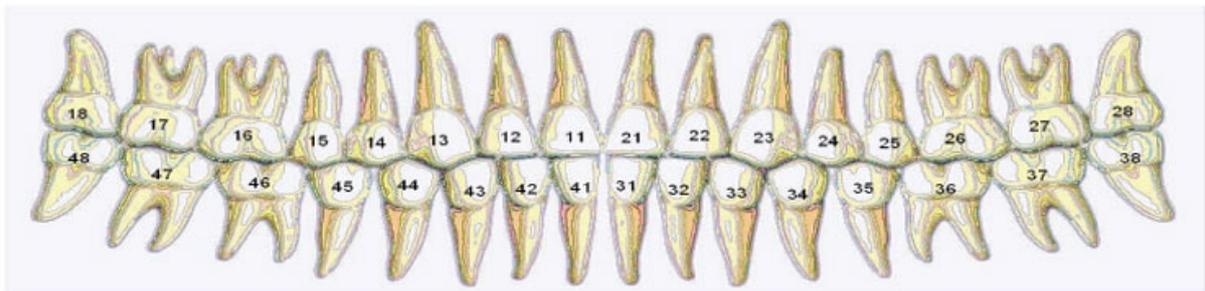
Ganzheits - Umwelt - Zahn - Medizin
 Beckenstand - Wirbelsäule - CMD
 Cranio Mandibuläre Dysfunktion
 Schmerztherapie , Sportmedizin
 Analyse Herd-Störfeldgeschehen
 Keramik- Implantate
 begleitende Laboranalysen

PDT

Krebs-Therapie, Cellsymbiosis
 Partner : mesenchymale Stammzelltherapie
 Photodynamische Therapie- Farbstoff, Laser
 Bakterien , Viren , Parasiten
 MRSA- Krankenhauskeime

DVT- Digitales Volumentomogramm -3D-Röntgen

Herz Dünndarm	Pankreas Magen	Lunge Dickdarm	Leber Gallenblase	Niere Blase	Niere Blase	Leber Gallenblase	Lunge Dickdarm	Milz Magen	Herz Dünndarm
Duodenum ZNS	Oropharynx	Nase Nebenhöhlen Siebbeinzellen	Auge, Hüfte Knie	Urogenital- System Innen-Ohr	Urogenital- System Innen-Ohr	Auge, Hüfte Knie	Nase Nebenhöhlen Siebbeinzellen	Oropharynx	Ileum Jejunum
Schulter	Kieferhöhle	Bronchien	Keilbeinhöhle	Stirnhöhle	Stirnhöhle	Keilbeinhöhle	Bronchien	Kieferhöhle	Schulter
Ellenbogen	Larynx		Tonsilla phar.	Tonsilla phar.	Tonsilla phar.	Tonsilla phar.		Larynx	Ellenbogen
18	17 / 16	15 / 14	13	12 / 11	21 / 22	23	24 / 25	26 / 27	28



Gehen Sie bitte mit der Maus in der Tabelle auf die einzelnen Zahnzahlen, um weitere Informationen zu erhalten!

48	47 / 46	45 / 44	43	42 / 41	31 / 32	33	34 / 35	36 / 37	38
Schulter	Bronchien	Lymphgef.	Keilbeinhöhle	Stirnhöhle	Stirnhöhle	Keilbeinhöhle	Lymphgef.	Bronchien	Schulter
Ellenbogen		Brustdrüse	Tonsilla pal	Tonsilla phar.	Tonsilla phar.	Tonsilla pal.	Brustdrüse		Ellenbogen
Ileum Mittelohr periph.Nerv	Nase Nebenhöh. Siebbeinzell	Oropharynx Kieferhöhle Larynx	Auge, Hüfte Knie	Urogenital- System Innen-Ohr	Urogenital- System Innen-Ohr	Auge, Hüfte Knie	Oropharynx Kieferhöhle Larynx	Nase Nebenhöh. Siebbeinzell	Ileum Mittelohr periph.Nerv.
Herz Dünndarm	Lunge Dickdarm	Pankreas Magen	Leber Gallenblase	Niere Blase	Niere Blase	Leber Gallenblase	Milz Magen	Lunge Dickdarm	Herz Dünndarm