

Histaminikus[®]
histaminfrei glutenfrei glücklich

„Histaminintoleranz erkennen,
verstehen und ursächlich
behandeln“

Referenten:

Thomas und Michaela Zinser

Histaminikus GmbH

Neulich im Restaurant:

*„Entschuldigung, haben Sie etwas veganes,
histaminarmes und glutenfreies, ohne
Laktose und Zucker im Angebot?“*

„Servietten!“



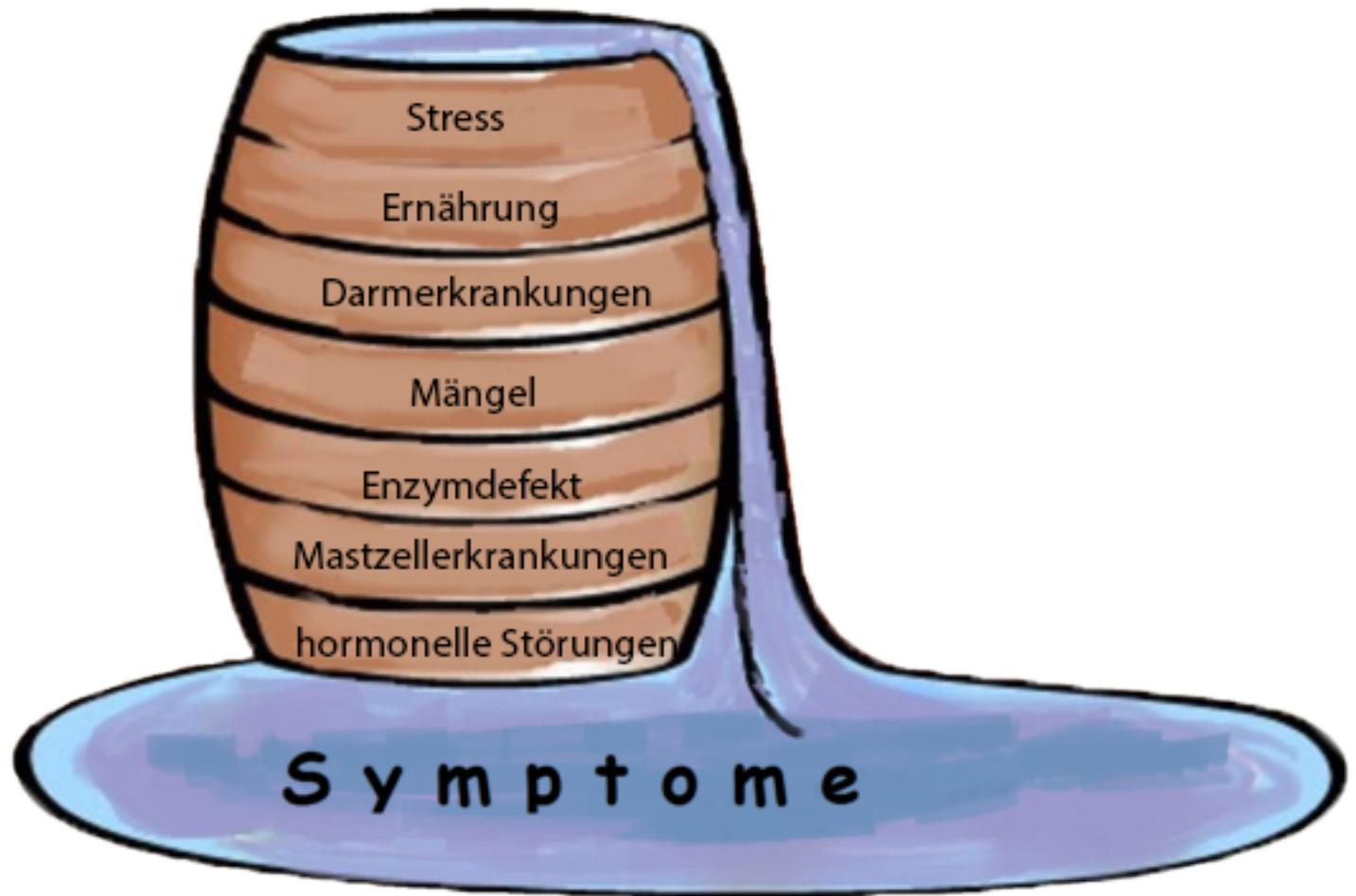
Was ist Histaminintoleranz?

= erworbene oder genetisch bedingte
Stoffwechselstörung

- Der Körper ist nicht in der Lage, Histamin ausreichend abzubauen.
- **Überbelastung an Histamin** im Körper. Histaminfass läuft über.

→ **unterschiedlichste Symptome**

Das Histaminfass



Was ist Histamin



Körpereigenes
Histamin

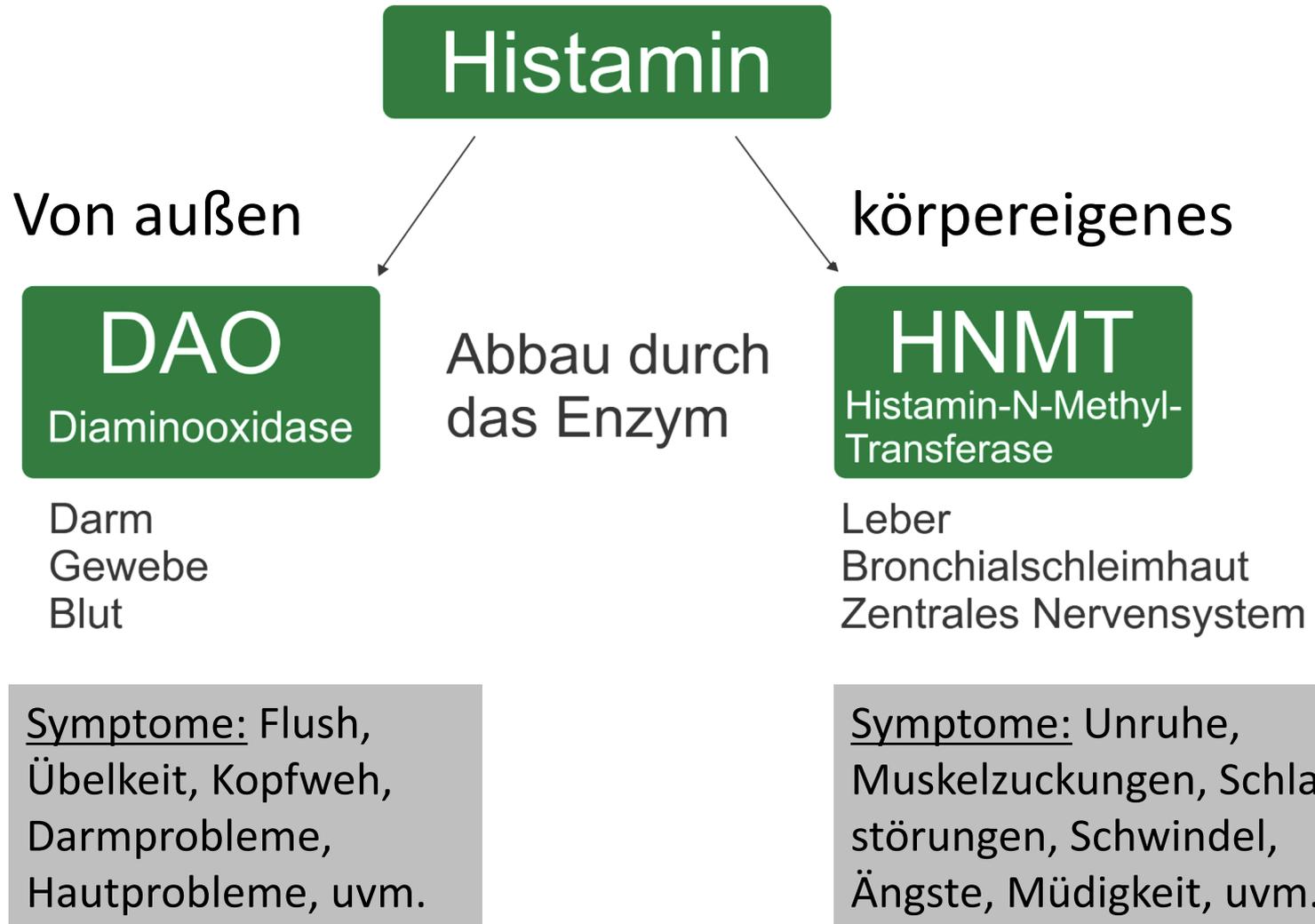
- 
- Gewebshormon
 - Neurotransmitter im ZNS
 - Entzündungsmediator



Von außen zugeführtes
Histamin

- 
- Biogenes Amin
 - Histaminreiche Lebensmittel
 - Histidinhaltige Lebensmittel

Abbauende Enzyme

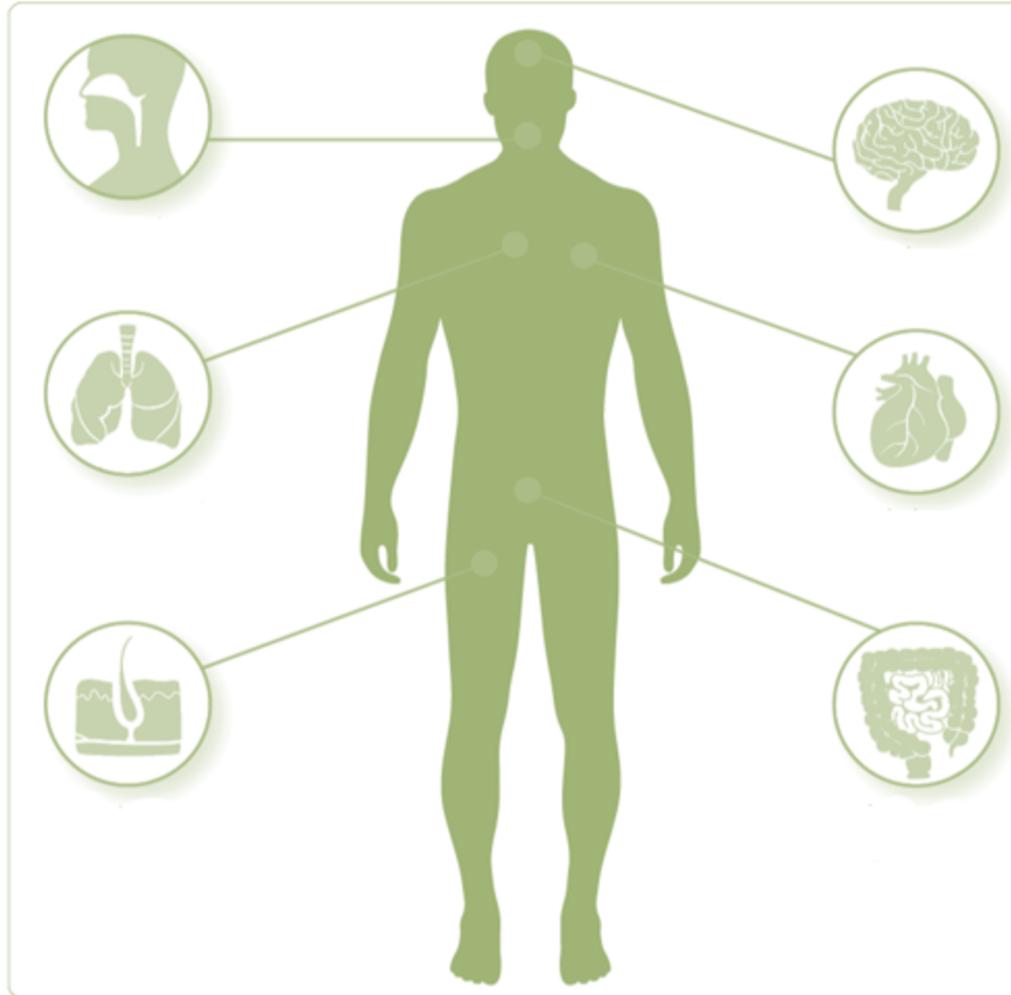


Leitsymptome

Chron.
Schnupfen
Fließschnupfen

Asthma
Hustenreiz

Juckreiz
Hautausschlag
Hautrötungen
Ödeme



Schlafstörung
Schwindel
Kopfschmerzen
Migräne
Ängste

Herzrhythmus-
störungen
Blutdruck

Bauchschmerzen
Sodbrennen
Übelkeit
Blähungen
Durchfall
Regelschmerzen

Ursache: Stress

- Histamintrigger Nummer 1
- **Histamin-Stress-Kreislauf**



Ursache: Störung der Darmflora

- Gleichgewicht zwischen Darmbakterien gestört
- Fäulnisflora
- Auslöser: Medikamente und Antibiotika sowie Darmerkrankungen



Ursache: Enzymdefekt

- DAO oder HNMT sind in ihrer Funktion eingeschränkt oder fehlen komplett
- Ursachen: hormonelle Störungen, Darmentzündungen, biogene Amine



Ursache: hormonelle Störungen

- Östrogendominanz → Histaminüberschuss
- Hormonstatus und Schilddrüsenwerte abklären lassen



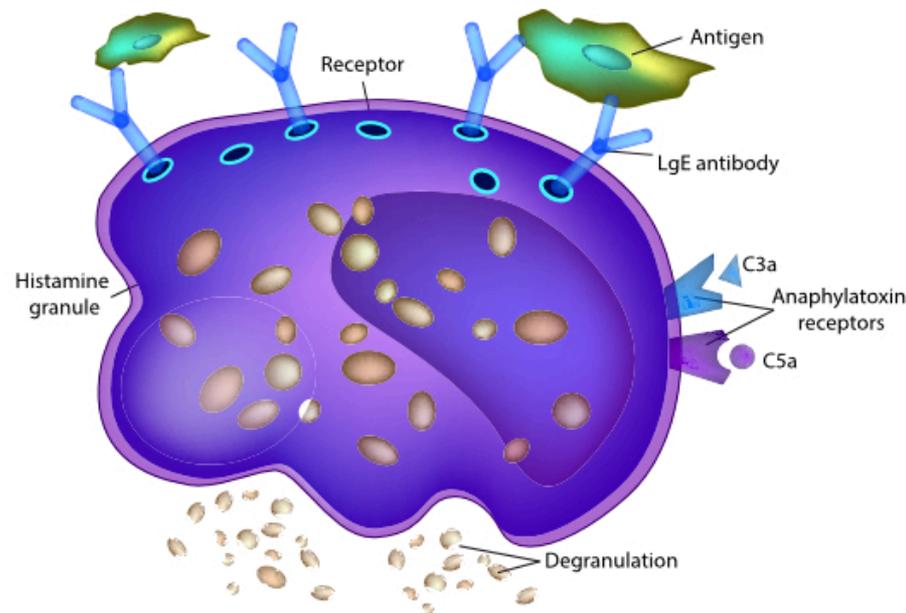
Ursache: Histaminliberatoren DAO Blocker

- Medikamente
- Alkohol, Glutamate, Zusatzstoffe

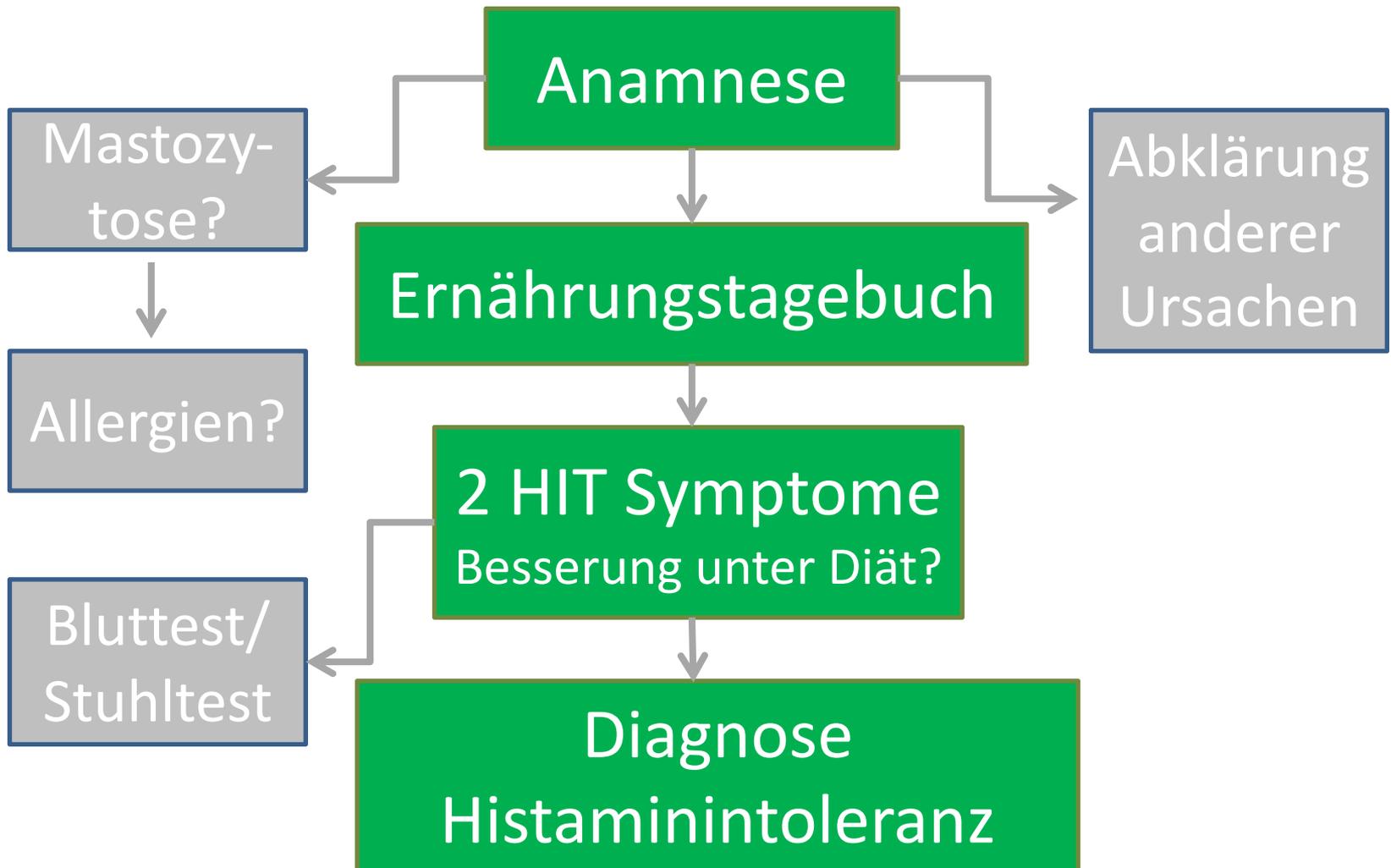


Ursache: Mastzellerkrankungen

- Mastozytose
- Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS)



Diagnose



Diagnose Laborwerte

- Histamingehalt im Heparinblut
- Histamin im Stuhl
- DAO im Stuhl
- DAO Aktivität im Serumblut

Sind die Werte außerhalb der Norm, kann von einer Histaminintoleranz ausgegangen werden.

Eckpfeiler der Therapie

1. **Informiere dich!**
2. **Finde deine Ursache**
3. **Histaminarme Ernährung**
 - Eigene Verträglichkeit finden
 - Ernährungstagebuch
 - Langsames Herantasten an Ernährungsplan
4. **Darmsanierung**
 - Darmreinigung
 - Darmaufbau



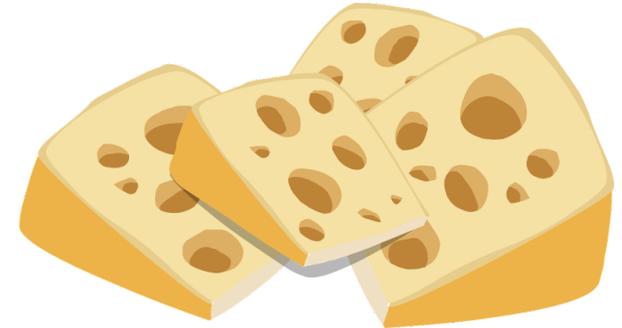
Grundregeln Eliminationsdiät

- Frische Ware
- Auf Kühlkette achten
- Essenreste vermeiden
- Keine Fertigpackungen
- Auf fermentierte Lebensmittel verzichten
- Inhaltsstoffe genau überprüfen



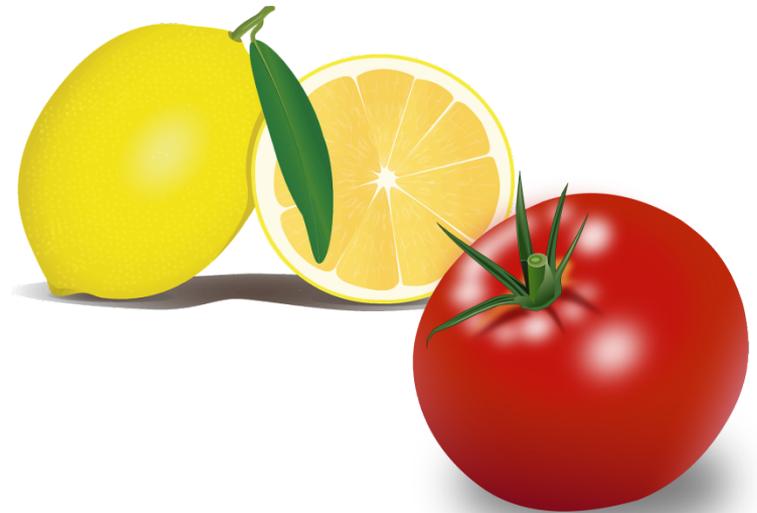
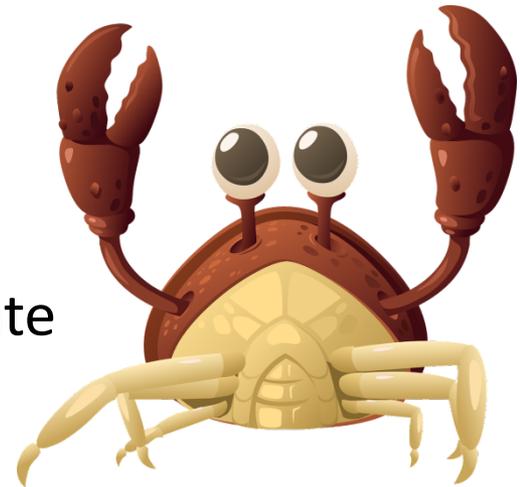
Histaminhaltige Lebensmittel

- lang gereifter Käse
- Geräuchertes
- Hefeextrakt
- Fertigprodukte
- eingelegte und fermentierte Lebensmittel
- Pilze
- Rohschinken, Salami
- Hartkäse
- Fischkonserven und Fleischkonserven
- vorgefertigte Backwaren
- Essiggemüse
- viele Wurstwaren, vor allem vom Schwein
- Weizenbackwaren



Histaminliberatoren

- Meeresfrüchte
- Sonnenblumenkerne
- Tomaten
- Bananen, Birnen, Erdbeeren, Zitrusfrüchte
- Kakao – Schokolade
- Senf, Glutamat
- Koffein
- Eiklar
- Innereien
- Weizenkeime
- verschiedene Nüsse
- Avocado, Bohnen, Hülsenfrüchte
- Rukola
- Alkohol, Sojaprodukte



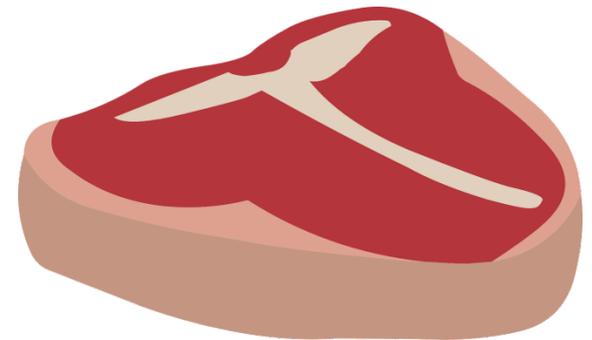
DAO Blocker

- Alkohol
- Grüner Tee
- Mate Tee
- schwarzer Tee
- Energy Drinks
- Verschiedene Medikamente



Verträgliche Lebensmittel

- frisches oder tiefgekühltes Fleisch von Geflügel, Ziege, Rind, Eigelb, Wachteleier
- fangfrischer oder TK Fisch: Seelachs, Lachs, Dorsch, Forelle, Bio-Pangasius
- Frischmilchprodukte: Milch, Butter, Sahne, Frischkäse (Mozzarella, Quark, Hüttenkäse, Mascarpone, Ricotta, Ziegenfrischkäse), junger Gouda, Butterkäse, Schichtkäse
- Getreidearten: Kartoffeln, Mais, Reis, Polenta, Couscous, Quinoa, Hirse, Dinkel,
- diverses glutenfreies Getreide



Verträgliche Lebensmittel

- Verschiedenes Gemüse: Mais, Karotten, Pastinake, Zucchini, Paprika, Radieschen, Sellerie, rote Beete, usw.
- Früchte: Apfel, Pfirsich, Aprikose, Melonen, Mango, Kaki, Litschi, Kirschen, Sauerkirschen, Brombeeren, Heidelbeeren, Cranberry, Johannisbeeren, Kokosnuss
- Öle: Pflanzenöle (außer Sonnenblumenöl), pflanzliche Fette, Fischöl
- Gewürze: Salz, diverse Küchenkräuter, Alkoholesig, Branntwein- oder Weingeistessig, Essigessenz
- Zucker, Agavendicksaft, Honig, Stevia



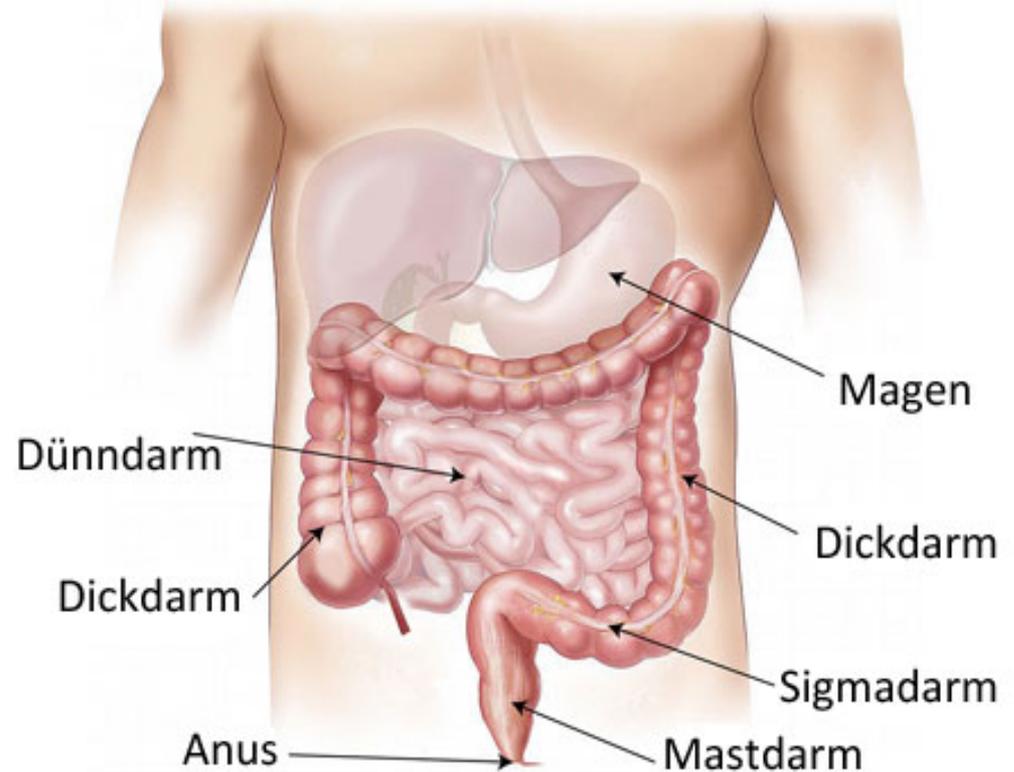
Darmsanierung

1. Darmreinigung

- Ballaststoffe
- Mineralerde
- Probiotika

2. Weitere Hilfen

- Hoher Einlauf
- Präbiotika



Wichtige Nährstoffe

- **Vitamin C** – Histamingegenspieler Nr. 1
- **Magnesium** – wichtig für die DAO
- **Calcium** – reduziert Histaminausschüttung
- **Zink** – unterstützt die DAO
- **Vitamin B6** – Abbau von Histamin
- **Vitamin D** – Entzündungshemmer

Problematische Nährstoffe

- **Jod** – Histaminliberator
- **Vitamin B 1 (Thiamin)** - Histaminliberator, DAO-Blocker
- **Vitamin B9 (Folsäure)** – Histaminliberator

ABER: in natürlichen Nahrungsmitteln vorkommend (nicht zugesetzt!) unbedenklich.

Medikamente

- Enzym DAO (z.B. Daosin)
- Antihistaminika (im Notfall)



Histaminikus®

histaminfrei glutenfrei glücklich



**Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit**

www.histaminikus.de