

Kopfschmerzen nach Rotwein und Käse?

Man hat gerade richtig lecker gegessen, einen schönen Rotwein getrunken, sich reifen Käse schmecken lassen und vielleicht auch noch ein Dessert mit viel Schokolade und süßen Beeren gehabt und plötzlich rötet sich das Gesicht, man spürt einen Juckreiz am ganzen Körper und muss niesen. Oft kommen noch Symptome wie Übelkeit, Blähungen und Durchfall oder auch Herzrasen, Schwindel und eben Kopfschmerzen hinzu. Wer öfter unter solchen Beschwerden leidet, sollte sich genau notieren, wann sie aufgetreten sind und versuchen, herauszufinden, ob ein Zusammenhang mit bestimmten Nahrungsmitteln besteht, denn es könnte sein, dass eine Histaminunverträglichkeit dahinter steckt. Da solche Symptome natürlich auch viele andere Ursachen haben, sollten sie auf jeden Fall ärztlich abgeklärt werden.

Histamin ist ein biogenes Amin, das im Körper aus der Aminosäure Histidin synthetisiert und auch mit der Nahrung aufgenommen wird. Es ist ein wichtiger Botenstoff im Körper und spielt eine Rolle bei der Appetitkontrolle, bei der Steuerung der Magensaftsekretion und es ist an entzündlichen und allergischen Prozessen beteiligt. Bei der oben beschriebenen Histaminintoleranz handelt es sich um eine nichtallergische Lebensmittelunverträglichkeit. Ursache dafür ist ein Mangel bzw. eine geringere Aktivität des histaminabbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO). Wenn also größere Mengen Histamin mit der Nahrung aufgenommen werden oder das abbauende Enzym durch Alkohol, Schwarztee oder bestimmte Arzneistoffe wie z.B. ASS, Diclofenac oder ACC gehemmt wird, kann es bei den Betroffenen zu den typischen Symptomen kommen.

Wird eine Unverträglichkeit vermutet, wird der Arzt eine dreistufige Ernährungsumstellung planen. Dazu werden zunächst alle



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

histaminreichen Nahrungsmittel wie Rotwein, lang gereifter Käse, rohe Wurst und Schokolade sowie milchsauer Vergorenes wie z.B. Sauerkraut oder auch sehr reife Bananen, Zitrusfrüchte, Beeren, Nüsse, (insbes. Walnüsse) und Tomaten vom Speiseplan gestrichen. Nach und nach werden die Lebensmittel wieder eingeführt und die individuelle Verträglichkeit getestet. Dadurch versucht man, eine Diät zu finden, die keine Beschwerden auslöst aber möglichst viele verschiedene Nahrungsmittel enthält, damit sich der Patient nicht einseitig ernährt und die Vitamin- und Mineralstoffzufuhr sowie die Lebensqualität nicht leidet. Diese Ernährungsumstellung sollte man allerdings nicht auf eigene Faust durchführen sondern am besten mit einer Ernährungsberatung.

Allerdings wird es immer wieder Situationen geben, in denen man diese Ernährungsvorgaben nicht einhalten kann oder möchte, z.B. wenn man essen geht. Für diesen Fall gibt es ein Diaminoxidase-Ersatzpräparat, das als Nahrungsergänzungsmittel den Histaminabbau unterstützt. Es soll eine Viertelstunde vor der entsprechenden Mahlzeit eingenommen werden.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann