Wenn (falsche) Nahrung dünn macht Zuviel Histamin ließ die Pfunde purzeln

Bei einer Körpergröße von 172 cm wog eine junge Frau nur noch 45 kg. Dabei gab sie an, weder weniger gegessen, noch mehr Sport getrieben zu haben. Eine organische Ursache konnten die Ärzte nicht finden. blieb nur die Diagnose „Magersucht“ – oder?

10 kg hatte die 20-Jährige in vier Jahren abgenommen. Koloskopie, Gastroskopie sowie Tests auf Laktose- bzw. Fruktoseintoleranz oder Sprue blieben ohne Befund. Erst der Psychiater schien die Ursache gefunden zu haben: eine atypische Anorexia nervosa. Es folgten Psychotherapien, Psychoedukation sowie stationäre und ambulante Begleittherapien. Doch ein Erfolg blieb aus. Für Dr. Ina Stolze und ihre Kollegen bedeutete dies eine erneute Spurensuche.

Direkt nach dem Essen litt die Frau häufig unter krampfartigen Bauchschmerzen und hatte mehrmals täglich breiigen Stuhlgang. Vor allem der Genuss histaminreicher Nahrungsmittel wie Tomaten, geräuchertem Schinken, gereiftem Käse und Salami führte zu gastrointestinalen Beschwerden. Rotwein und Sekt lösten neben Durchfall und Übelkeit auch noch Hitzewallungen aus. Als wäre das nicht schon genug, litt sie außerdem häufig unter Kopfschmerzen, war anfällig für Infekte, hatte Asthma und verschiedene Typ-I-Allergien.

Diät brachte Gewicht zurück

Im Labor stellten die Allergologen neben gesteigerten IgE-Werten auch eine deutlich erhöhte N-Methylhistaminausscheidung fest. Die daraufhin veranlasssten Tests zeigten eine Reihe weiterer

Allergien an (u. a. gegen Pollen, Sellerie, Paprika, Thymian, Apfel, Tomate).

Letztendlich lieferte eine Diät die Lösung für die Symptome: Nach einer dreitägigen Kartoffel-Reis-Diät und einer histaminarmen Aufbaudiät entwickelte die Frau zum ersten Mal seit Jahren festen Stuhlgang. Sie fühlte sich besser, hatte kein Asthma und keine gastrointestinalen Beschwerden mehr – der Verdacht auf eine Histaminintoleranz war bestätigt.

Intoleranz ist keine Allergie

Obwohl eine solche Intoleranz gehäuft bei Atopikern auftritt, verbirgt sich dahinter keine Allergie, sondern eine Abbaustörung. Das (durch die Nahrung zugeführte) Histamin wird im Körper nicht korrekt verstoffwechselt, es entsteht ein Ungleichgewicht. Wird eine Dosischwelle überschritten, können u. a. die beschriebenen Beschwer-

Fettsenker verhindert Krampfanfälle Statine gegen Epilepsie

Statine bringen nicht nur den Fettgehalt im Blut wieder ins rechte Lot, sie senken auch das Risiko für epileptische Krampfanfälle. Allen voran profitieren Patienten mit einer kardiovaskulären Grunderkrankung.

Eine Studie an 2400 Patienten ab einem Alter von 65 Jahren zeigte, dass eine regelmäßige Statineinnahme prophylaktisch gegen Epilepsie wirkt. Teilnehmer, die den Lipidsenker zu sich nahmen, erkrankten mit einer rund 35%

den, aber auch Fließschnupfen, nasale Obstruktion, Urtikaria, Hypotonie und Tachykardie auftreten.

Hier hilft eine Umstellung auf eine histaminarme Ernährung, bei Bedarf können Antihistaminika angewendet werden. Auch in diesem Fall war die Vermeidung von Alkohol, fermentierten, mikrobiell produzierten und histaminreichen Lebensmitteln sowie den nachgewiesenen Allergenen erfolgreich: Innerhalb von fünf Monaten brachte die 20-Jährige 6 kg mehr auf die Waage, weitere elf Monate später noch einmal zusätzlich 2 kg. Und auch von Infekten wurde sie seitdem nur noch selten geplagt. (Annika Schüller)

Stolze I et al, Hautarzt 2010, 61:776

geringeren Wahrscheinlichkeit an dem Hirnleiden.

Dass besonders Personen mit kardiovaskulären Erkrankungen einen Vorteil von dem Medikament hatten, dürfte an dessen Wirkung gegen den Schlaganfall liegen. Schlaganfälle bergen ein erhöhtes Risiko für eine nachfolgende Epilepsieerkrankung; inwieweit Statine in diesen Zusammenhang eingreifen, muss in weiterführenden Untersuchungen geklärt werden. (cd)

Etminan M et al, Neurology 2010, 75:1496