



Abklärung einer
Histaminunverträglichkeit
in der Hochgebirgsklinik Davos

Orale Provokation zur Sicherung der Diagnose



Histaminprovokationstest

Oraler Test zur Sicherung der Diagnostik

Die Histaminunverträglichkeit ist ein umstrittenes Krankheitsbild mit der Unverträglichkeit von äusserlich, meist über die Nahrung zugeführtem Histamin, die vermutlich durch ein Ungleichgewicht zwischen aufgenommenem Histamin und der Möglichkeit zum Histaminabbau entsteht. Histamin ist in vielen Nahrungsmitteln enthalten, wobei der Histamingehalt durch Reifungs- und Gärungsprozesse steigt.

SYMPTOME

- **Magen-Darm**
Durchfälle, Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit.
- **Kopfschmerzen, Migräne.**
- **Flush** (Anfallsartige Rötungen).
- **Fliessschnupfen, verstopfte Nase,** z.T. Atemnot (ohne Nachweis Allergie).
- **Niedriger Blutdruck,** z.T. Herzrhythmusstörungen, Schwindel
- **Juckreiz, Nesselsucht bis hin zu Anaphylaxie**
- **Triggerung durch histaminreiche Nahrung, Alkohol oder histaminfreisetzende Medikamenten.**
- **Entwicklung Symptome nach $\leq 4h$.**
- **Besserung unter histaminarmer Diät, Antihistaminika, z.T. unter Substitution der DAO** (histaminabbauendes Enzym Diaminoxidase).

DIAGNOSTIK

(siehe Folie „Vorgehen bei Verdacht“)

- Erschwert durch die verschiedenen, z.T. sehr unspezifischen Symptome an unterschiedlichen Organsystemen.
- Aussagekraft Laborwerte (Histamin und Diaminoxidase) umstritten.
- Betroffene haben daher häufig einen langen Leidensweg bis zur Diagnosestellung.
- Bei Besserung Symptome unter histaminarmer Diät:
- **Orale titrierte, körporgewichtsangepasste nocebokontrollierte Histaminprovokationstestung** Goldstandard zur Sicherung der Diagnose.
- An der **Hochgebirgsklinik Davos in 2-4 tägigem Aufenthalt mit interdisziplinärer allergologischer Abklärung und Ernährungsberatung** möglich.

WARUM PROVOKATIONS-TESTUNG STATT ALLEINIGER EXPERIMENTELLER DIÄT?

- Diagnostischer Goldstandard.
- Interdisziplinäre Abklärung und Therapie durch erfahrene Allergologen, Ernährungsberater, Rehabilitationspsychologen.
- Objektivierung bzw. Ausschluss der klinischen Verdachtsdiagnose einer Histaminunverträglichkeit.
- Vermeidung ungezielter, zum Teil überflüssiger bis sogar schädlicher Diäten, die zu einer Fehlernährung mit entsprechenden weiteren gesundheitlichen Schäden führen können (Vitaminmangel, etc.).
- Nach Diagnosefindung und gezielter Therapieeinleitung gesteigerte Lebensqualität und Gesundheit.



Histaminunverträglichkeit

- Diagnose schwierig**
- Verschiedene, z.T. sehr unspezifische Symptome durch Histaminwirkung an unterschiedlichen Organen**
- Laborwerte umstritten**
- Betroffene häufig langer Leidensweg bis zur Diagnosefindung**
- Leitlinienempfehlung**
- Ernährungsumstellung**
- ↓ bei Symptombesserung
- Orale körperrgewichtsadaptierte placebokontrollierte Histaminprovokationstestung**

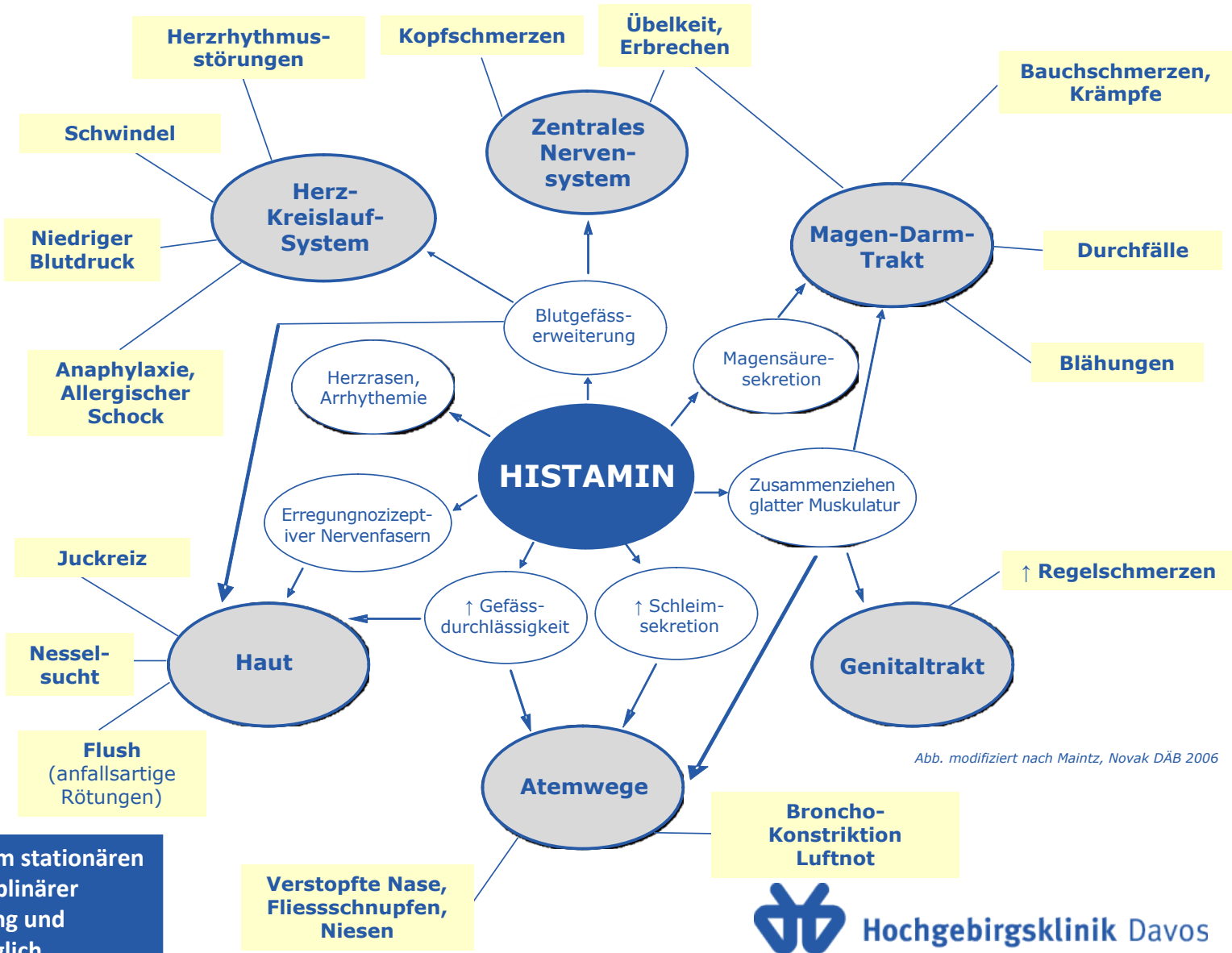


Abb. modifiziert nach Maintz, Novak DÄB 2006

An der HGK in 2-3 tägigem stationären Aufenthalt mit interdisziplinärer allergologischer Abklärung und Ernährungsberatung möglich.



Vorgehen bei Verdacht

Leitliniengerechte Diagnostik

Ambulant im niedergelassenen Bereich (Hausarzt, Allergologe, Internist,...)

Anamnese und weiterführende fachspezifische Differentialdiagnostik
Unterstützend: Ernährungs- und Symptomtagebuch

3-stufige **Ernährungsumstellung** nach Durchführung einer **Ernährungsberatung**
ggf. Umsetzung von Medikamenten für 6-8 Wochen

Phase	Ziel	Empfehlung	Dauer
1. Karenz	Beschwerdereduktion	Histaminarme Kost	10-14 d
2. Testphase	Erweiterung Nahrungsmittelauswahl unter Berücksichtigung persönlicher Einflussfaktoren	Gezielte Wiedereinführung histaminreicherer Nahrungsmittel, Ermittlung der individuellen Histaminverträglichkeit	bis 6 w
3. Dauerernährung	Dauerhafte bedarfsdeckende Nährstoffzufuhr; hohe Lebensqualität	Individuelle Ernährungsfaktoren unter Orientierung an individueller Histaminverträglichkeit unter Berücksichtigung exogener Einflussfaktoren	

Keine Besserung

Besserung

Symptomorientierte weitere Abklärung
Differentialdiagnosen:
allergologisch
gastroenterologisch
neurologisch
endokrinologisch
psychosomatisch,...

Stationärer Aufenthalt HGK

Sofern keine Gegenanzeigen

**Titrierte körpergewichtsadaptiert
nocebokontrollierte orale
Histaminprovokation**

- Ernährungstherapie siehe unten
- bei Bedarf weitere ärztliche, ggf. medikamentöse Therapie: Antihistaminika, Substitution der DAO bei Bedarf, Aufbau Darmflora,...

↓ +/-

Ernährungstherapie mit Empfehlungen zur individuellen Dauerernährung. Orientierend an der individuellen Histaminverträglichkeit unter Berücksichtigung des Testergebnisses, Ernährungs- und Symptomtagebuchs und persönlicher Einflussfaktoren.

Modifiziert nach Reese et al, Allergo J 2017



Hochgebirgsklinik Davos



Histaminprovokationstestung

Ablaufplan

TAG 1

- allergologisches Arztgespräch mit Besprechung Ihrer Krankengeschichte und Durchsicht Ihrer Vorbefunde
- körperliche Untersuchung
- Labor, intravenöser Zugang
- Histamin-50-Skin-Pricktest
- je nach Vorbefunden weitere allergologische Diagnostik, Pricktestungen
- allergologische Ernährungsanamnese mit Besprechung Ihres mitgebrachten Ernährungs- und Symptomtagebuchs
- Rehabilitationspsychologie

TAG 1+2

Hier werden Ihnen in langsam steigender, körperrgewichtsanpasster Dosis nocebo- (Scheinmedikament) kontrolliert geringe Mengen an Histamin als flüssige Lösung zum Trinken gegeben, die von nicht histaminintoleranten, gesunden Personen im Allgemeinen problemlos vertragen werden. Wir beobachten dann unter engmaschiger klinischer Überwachung, ob und in welcher Dosis die Histaminlösung bei Ihnen allergieähnliche bzw. andere Unverträglichkeitsreaktionen hervorruft.

TAG 3

- Besprechung der Histaminprovokationstestung mit dem durchführenden Allergologen
- erneute Ernährungsberatung unter Berücksichtigung des Testergebnisses
- Rehabilitationspsychologie
- Entlassung

Testung positiv

Bei einer diagnostizierten Histaminunverträglichkeit überprüfen wir Ihre Ernährung individuell. Eine Histaminunverträglichkeit bedeutet nicht, dass Sie nun das ganze Leben auf alle histaminhaltigen Nahrungsmittel verzichten werden müssen. In der Ernährungsberatung wird ein persönlicher Ernährungsplan erarbeitet, der auf einem 3-stufigen Ernährungskonzept beruht.

Bei Bedarf erfolgt die Einleitung weiterer ärztlicher, ggf. auch medikamentöse Therapie.

Testung negativ

Wenn sich die klinische Verdachtsdiagnose einer Histaminunverträglichkeit nicht bestätigt, können wir Ihnen weitere allergologische Abklärungen anbieten oder gezielt je nach Symptomen und Vorbefunden die interdisziplinäre Abklärung anderer ursächlicher Erkrankungen einleiten oder empfehlen. Weiters eine Ernährungstherapie zur langfristigen individuellen Ernährung.

Weitere Informationen über Indikation, Gegenanzeigen, Ablauf

- Patienteninformation und Ablauf
- Patientenanschreiben
- Arztanschreiben
- Anamnese Histaminunverträglichkeit
- Ernährungs- und Symptomtagebuch





Kontakt



Sigrid Gabbauer

Leiterin Patientenadministration

Telefon: +41 81 417 19 00

Telefax: +41 81 417 19 01

E-Mail: patient@hgk.ch

Hochgebirgsklinik Davos
Herman-Burchard-Strasse 1
7265 Davos Wolfgang

www.hochgebirgsklinik.ch



Hochgebirgsklinik Davos



Histaminunverträglichkeit

Autoren, Informationen

Prof. Dr. med. Peter Schmid-Grendelmeier

FMH Dermatologie, FMH Allergologie
Head of Allergy Unit
Universitätsspital Zürich, Dermatologische Klinik

Dr. med. Laura Maintz

Fachärztin für Dermatologie und Allergologie
Universitätsklinikum Bonn, Klinik für Dermatologie und Allergologie

PD Dr. med. Matthias Möhrenschlager

FMH Dermatologie, FMH Venerologie, Allergologie
Chefarzt Dermatologie / Allergologie
Hochgebirgsklinik Davos

Daniel Gianelli

Leiter Ernährungstherapie
Hochgebirgsklinik Davos

Informationen > <http://www.hochgebirgsklinik.ch/437-0-Histamin-Unvertraeglichkeit-Diagnose.html>

