

Alarm im Körper Gluten & Histamin?

Karin Spiesz
Diaetologin
St. Virgil – 10. Oktober 2014




Unsere Quellen für Gesundheit und Wohlbefinden



Ernährung



Bewegung



Entspannung

k.spiesz@sbg.at www.karinspiesz.at

Essen einst und heute



- **Früher**
Man hat gegessen „was auf den Tisch kommt“ - Hauptsache man wurde satt
- **Heute**
Ernährung soll:
die Gesundheit erhalten
Leistung und Wohlbefinden fördern

k.spiesz@sbg.at www.karinspiesz.at





Geschäft mit
Ernährungsproblemen

Irgendetwas stimmt da nicht








k.spiesz@sbg.at www.karinspiesz.at

vielfältige Symptome

- Kopfschmerzen
- Müdigkeit, mindermde Leistungsfähigkeit
- Schlafstörungen
- Oberbauchbeschwerden/Magenschmerzen
- Sodbrennen/saures Aufstoßen
- Völlegefühl/Blähungen
- Bauchkrämpfe
- Übelkeit/Brechreiz/Erbrechen
- Appetitlosigkeit
- Stuhunregelmäßigkeiten
- diffuse Leibscherzen,

Unwohl



www.karinspiesz.at

Ratschläge - Tipps - Selbstversuche



k.spiesz@sbg.at

www.karinspiesz.at

Auswirkungen

Verunsicherung und Angst

soziale Isolation



Essen ohne Genuss

steigende psychische Belastung

=> Fehlernährung; Weg in die Essstörung

k.spiesz@sbg.at

www.karinspiesz.at

VOR Ernährungsumstellung DIAGNOSE

Nahrungsmittelunverträglichkeiten Hypersensitivität

Immunologische Reaktionen NAHRUNGSMITTELALLERGIEN		nicht immunologische Reaktionen NAHRUNGSMITTELINTOLERANZEN		
Proteine	IgE-vermittelt	Kohlenhydrate	Biogene Amine	Erregg. Toxine
Nicht IGE-vermittelt	Zöliakie	Enzymdefekte Malabsorption	Pharmakologisch	Toxisch
	primär / sekundär	z.B. Laktoseintoleranz Fructosemalabsorption	z.B. Histaminintoleranz	z.B. Fischvergiftung
			Pseudoallergie	z.B. Aversion
				z.B. Fleisch


mod. nach EAACI

k.spiesz@sbg.at

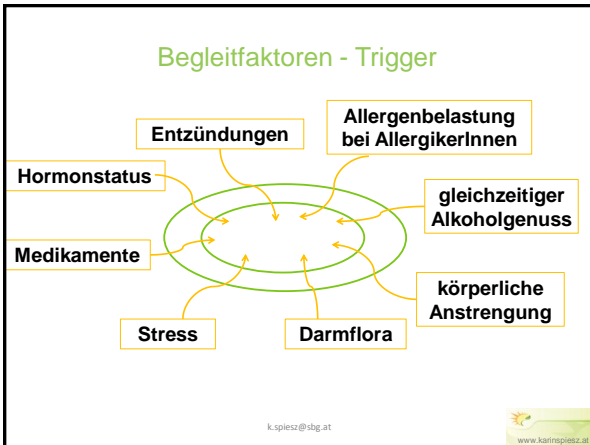
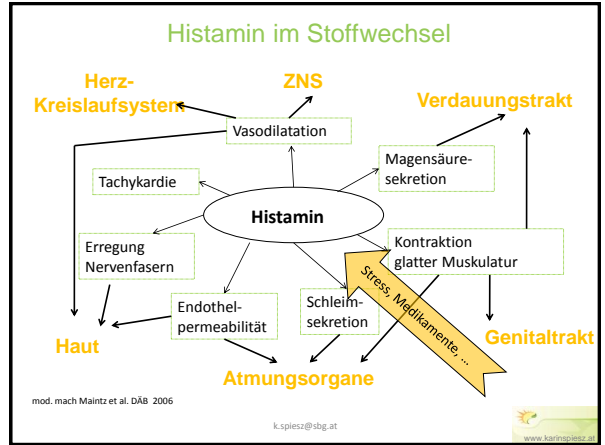
www.karinspiesz.at

Histamin

„Biogene Amine“



www.karinspiesz.at



Histamin in Lebensmitteln

„Hitliste“

**Fisch und Fischprodukten
lang gereifte Käsesorten
Rotwein, Sekt, Prosecco
Rohwürste
Sauerkraut**




hitze- und kältestabil
Achtung
ein biogenes Amin von vielen!




k.spiesz@sbg.at
www.karinspiesz.at

Bildung / Vorkommen biogener Amine in NM

Aminosäure	Biogenes Amin	Vorkommen
Histidin	Histamin	Fisch, gereifter Käse, Rohwurst, Wein
Lysin	Cadaverin	verdorbenes Fleisch
Ornithin	Putrescin (Spermidin, Spermin)	Käse, Banane, Ananas, Papaya, Cashewnüsse
Tryptophan	Tryptamin, Serotonin	Walnüsse, Cashewnüsse, Banane, Ananas, Papaya, Tomaten
Tyrosin	Tyramin	Käse, Schokolade, Kakao, Sauerkraut, Rotwein
Phenylalanin	Phenylethylamin	Schokolade, Kakao, Käse

modif. nach Steneberg et al. Umwelt&Gesundheit 2007 www.karinspiesz.at

„Histaminlisten“

- Histamingehalt eines Lebensmittels variiert sehr stark (auch bei gleicher Sorte):
 - Qualität des Rohmaterials
 - Lagerung
 - Verarbeitung
 - Anteil von Mikroorganismen unterschiedlich
- dosisabhängig
- Kombination von Nahrungsmitteln

Hygiene !

Quelle: 51-Leitlinie der DGAKI, GPA, ADA, Juni 2011

Fazit:
Listen mit Histamingehalt **nicht** für die Praxis **geeignet**

k.spiesz@sbg.at www.karinspiesz.at

zugrundeliegende Mechanismen

1. Überschuss an Histamin (endogen, exogen)
2. Mangel an Histamin abbauenden Enzymen (DAO, Histamin-N-Methyltransferase)
3. Veränderung an den Histaminrezeptoren (Zahl, Affinität etc.)

Quelle: Weidenhiller 2012



www.karinspiesz.at

HIT - diagnostische Möglichkeiten

NICHT aussagekräftig:

- DAO-Messung aus Serum (fehlen valide Daten)
- Histamin-N-Methyltransferase im Urin
- Histamingehalt im Vollblut

Anamnese - Symptom-Nahrungsmittel-Tagebuch

Diagnostische Diät:
Biogen-Aminfreie Basiskost (KARENZPHASE) 2-3 Wochen
anschließend Reexposition

k.spiesz@sbg.at www.karinspiesz.at

Ernährungstherapie bei HIT

1. Schritt: **Karenzphase - (Positivliste)**
bei Darmproblemen – LVK, Mahlzeitenfrequenz,.....
und Differentialdiagnosen!!!
2. Schritt: **Testphase - individuelle Toleranz**
Berücksichtigung von:
NM mit Geschmacksverstärker
NM-Kombinationen
Zyklus bei Frauen
3. Dauerernährung


**keine generellen Verbote –
keine pauschalen Aussagen**

- ✓ Antihistaminika?
- ✓ Einnahme von Diaminoxidase (Nahrungsergänzung)?

k.spiesz@sbg.at www.karinspiesz.at

MYTHOS: Hefe und Hefeextrakt

- sind problemlos verträglich, da Hefe wie auch Hefeextrakte keinen nennenswerten Histamingehalt aufweisen!
- in Büchern und Internet veröffentlichte Empfehlungen, auf Hefeprodukte zu verzichten, beziehen sich auf eine Untersuchung von 1969 mit Hefeextrakt!



k.spiesz@sbg.at www.karinspiesz.at



Gluten

Zöliakie

Glutensensitivität hat nichts mit Zöliakie zu tun!

k.spiesz@sbg.at www.karinspiesz.at

Zöliakie - Ursache

ist eine immunologische, chronische Erkrankung

Ursache:
Klebereiweiß GLUTEN verursacht Entzündungen in der Dünndarmschleimhaut (Mengen ab 20mg/kg Lebensmittel)



Diagnose:
Blutuntersuchung von bestimmten zöliakiespezif. Antikörpern
Dünndarmspiegelung mit Gewebsentnahme

k.spiesz@sbg.at www.karinspiesz.at

Zöliakie - Symptome

<p>Kinder</p> <p>Durchfall voluminöse Stühle Wachstumsstillstand Gedeihstörungen, ...</p>	<p>Erwachsene <i>unspezifischere Symptome</i></p> <p>Gewichtsverlust chron. Durchfälle Blähungen, geblähter Bauch Schmerzen im Bauchraum Eisenmangel Osteoporose Arthritis,</p>
--	--

k.spiesz@sbg.at

Zöliakie - Therapie

- **Gluten/Klebereiweiß**
enthalten in:
Weizen und Weizenabkömmlingen wie
Dinkel, Khorasanweizen (=Kamut),
Grünkern, Emmer, Einkorn, Triticale und Hybridstämme
- Roggen**
- Gerste**
- Hafer**

• Symbol - durchgestrichene Ähre bedeutet
Glutengehalt <20mg/kg Lebensmittel = glutenfrei

NEU ab 20.Juli 2016 (geregelt Glutenverordnung Nr. 828/2014)
Glutengehalt <100mg/kg Lebensmittel = glutenreduziert

k.spiesz@sbg.at

VOR glutenfreier Ernährung muss Diagnostik stehen!!!

Therapie bei diagnostizierter Zöliakie:
=> lebenslange strikte glutenfreie Ernährung
auch keine Spuren!

Alternativen:
Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth,
Teffmehl (Zwerghirse), Soja,

strikte Abgrenzung zu:
Weizenallergie
und Nicht-Zöliakie-bedingte Glutensensitivität

k.spiesz@sbg.at

Im Focus Glutensensitivität - Glutenunverträglichkeit

erstmalig 2011 beschriebenes Erkrankungsbild

Ursachen in Diskussion:
stetig steigende Verwendung von Gluten in Lebensmitteln
Veränderung des Weizens mittels ATI (für Schädlingsabwehr)

Diagnose bisher nur möglich, wenn

- a) Ausschluss einer Weizenallergie
- b) Ausschluss einer Zöliakie
- c) Verbesserung der Beschwerden unter **glutenarmer oder weizenreduzierter** Ernährung

k.spiesz@sbg.at

Konklusion

zuerst die Diagnose

Vorsicht Selbstversuche

dann Ernährungsumstellung
(ev. mit Unterstützung einer
individuellen Beratung)

Gefahren der Fehlernährung

Energie: Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate
Vitalstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente,
sekundäre Pflanzenstoffe,

Genuss und Lebensfreude kommen oftmals zu kurz

k.spiesz@sbg.at



www.karinspiesz.at