

Iedere therapeut heeft ermee te maken: mensen die aangeven slecht te slapen of die een gevoelige buik hebben (vooral gerelateerd aan voeding). Vaak zoeken ze al lang naar de oorzaken en hebben ze vele therapeuten bezocht. De grote boosdoener kan histamine zijn die veel klachten kan geven en je zelfs nachten wakker kan houden. Steeds meer mensen zijn overgevoelig, allergisch en intolerant voor stoffen. In dit artikel gaan we dieper in op histamine.

Histamine, darmklachten en slaapproblemen

Biogene aminen zijn stikstofverbindingen die tal van allergische reacties geven. Ze worden gevormd door planten, dieren, mensen en micro-organismen. Onze voeding is in wezen lichaamsvijandig. We hebben enzymen nodig en vele processen in het lichaam om de voeding lichaamsvriendelijk te maken. Zonder deze processen kan de voeding ziekmakend zijn. Wanneer er veel biogene aminen ontstaan, worden deze met behulp van enzymen afgebroken. Meestal verloopt dit ongemerkt. Wanneer je lichaam gezond is en een goede darmfunctie heeft zal je geen hinder ondervinden van deze aminen, zelfs wanneer die in een overdaad via voeding binnenkomen. Dit is anders bij mensen met een zwak enzymstelsel, een zwakke darmfunctie of een erfelijke belasting.

WERKING BIOGENE AMINEN

Er zijn vele biogene aminen zoals bijvoorbeeld tyramine, histamine, serotine, adrenaline, dopamine en noradrena-

line. Histamine is de meest bekende omdat die betrokken is bij hooikoortsverschijnselen. Histamine is een stof die van nature in het lichaam voorkomt. Bij een infectie of een allergische reactie komt de histamine vrij in het lichaam. De functie van histamine is talrijk; het is betrokken bij de afweer, de bloedcirculatie, de ademhaling, de temperatuurregeling, het slaap- en waakritme en de maagzuurproductie. Histamine ligt wanneer het eenmaal is gevormd opgeslagen in de mestcellen en in de witte bloedcellen en komt vrij bij vreemde indringers. Het bevindt zich in de huid, de longen, de maag, de lever en in kleine hoeveelheden in het hart en in de hersenen. Histamine komt ook voor in sommige voedingsmiddelen. Door het eten van histaminerijke voedingsmiddelen of histamine vrijmakende producten verhoogt het gehalte aan vrije histamine in het lichaam. Je lichaam kan maar een bepaalde hoeveelheid histamine verdragen. Boven die grens, die bij iedereen anders ligt, ontstaan er klachten. Het lichaam zorgt ervoor dat het teveel aan histamine wordt afgebroken. Bij een histamine-intolerantie loopt 'de zogenaamde emmer met histamine over' en ontstaan er klachten. Bij iemand met een histamine-intolerantie is die emmer snel vol.

Mogelijke oorzaken van histamine-intolerantie:

- Een genetische oorzaak, waardoor er een tekort is aan het DAO-enzym.
- Histamine wordt normaliter afgebroken door HMT Histamine N-methyltransferase dat zich binnen in de cellen bevindt van veel lichaamsweefsels, vooral de lever en het enzym DAO diamine oxidase dat zich in de dunne darm bevindt, in de placenta en in de nieren. Een tekort aan DAO is de voornaamste oorzaak van een histamineintolerantie.
- Ernstige ziekte, ontstekingen, bacteriën en schimmels.
- Allergenen.
- Hormonale veranderingen zoals de puberteit, zwangerschap en de overgang.
- Lekkende darm (leaky gut).
- Te veel stress.
- Slaaptekort.



Het gehalte aan vrije histamine in het lichaam wordt mede beïnvloed door de voeding.

- Tekort aan vitamine B6 of andere vitaminen of mineralen.
- Zwakke bijniere.
- Oestrogeendominantie waardoor er meer histamine in het lichaam wordt vrijgegeven en juist minder DAO-enzym.
- Te veel restjes voeding eten of overrijpe voeding, want deze voedingsmiddelen bevatten een hoog gehalte aan histamine.
- Vooral bij vrouwen komt een histamine-intolerantie vaak ongemerkt voor na de overgang (veel klachten worden onder de noemer menopauze weggezet).
- Bepaalde medicijnen zoals diazepam en bepaalde soorten antibiotica zoals furosamide.
- Darmziekten, zoals ontstekingen, zweren en beschadiging van het darmweefsel, dysbiose darmmicrobioom, waardoor de afbraak van histamine vermindert.
- Alcohol remt het DAO-enzym en is een trigger voor de vrijlating van histamine.
- Te veel andere biogene aminen waardoor de afbraak van histamine wordt vertraagd.
- Intensief sporten bevordert het openspringen van de mestcellen en daardoor de histaminevrijlating.

KLACHTEN BIJ EEN HISTAMINE-INTOLERANTIE

Vaak kampen mensen al jaren met klachten en zoeken ze lang naar de oorzaak. Veel klachten worden niet herkend door de medici of diëtist omdat ze ook passen bij andere ziektebeelden. Wanneer een vrouw na de overgang klaagt over hartkloppingen, een rood hoofd en slaapproblemen wordt de relatie met de hormoonveranderingen gelegd terwijl dit een histamine-intolerantie kan zijn. Histamine-intolerantie komt vaker voor bij vrouwen van middelbare leeftijd. Zo'n een tot drie procent van de westerse bevolking heeft hier naar schatting mee te maken.

GEEN ALLERGIE

Histamine-intolerantie is geen voedselallergie maar een pseudo-allergie omdat het immuunsysteem geen antistoffen vormt tegen een allergeen (eiwit). Er is geen wetenschappelijke onderbouwing voor histamine-intolerantie en de relatie met voeding en histamine-intolerantie wordt regulier niet bevestigd. Binnen de complementaire geneeskunde wordt dit wel onderkend en veel patiënten komen uiteindelijk daar terecht voor ondersteuning in de vorm van voedings- en leefwijze-adviezen.

Mogelijke klachten:

- De spieren van ademhalingsorganen en darmen trekken zich samen door histamine met jeuk tot gevolg.
- Rode kleur na bepaalde voeding.
- Netelroos, eczemen en jeukende huid.
- Weefselzwellung (oedeem) in gezicht of mondweefsel en soms in de keel.
- Verstopte neus of loopneus en niesbuien.
- Wazig zien, slechte concentratie.
- Migraine of hoofdpijn, zwaar hoofd.
- Astma.
- Hooikoorts waarbij door onder andere grassen of pollen de in het lichaam aanwezige histamine wordt vrijgemaakt.



Veel klachten van een histamine-intolerantie passen ook bij andere ziektebeelden.

- Niezen en hoesten.
- Maag- en darmklachten; diarree of obstipatie, misselijkheid een vol gevoel.
- Vermoeidheid.
- Slecht slapen; klaarwakker in bed liggen.
- Onrust en nervositeit.
- Spierklachten.
- Depressie.
- Hypotensie.
- Zelfs een anafylactische shock.

Niet iedereen hoeft alle verschijnselen te hebben en de ernst kan variëren.

HISTAMINE EN VOEDING

De beste manier om symptomen van een histamine-intolerantie te vermijden is door goed op de voeding te letten. Dit vergt veel discipline en uitproberen.

Voedingsmiddelen met een hoog histaminegehalte

Spinazie, zuurkool, parmezaanse kaas, blauwe kaas, oude kaas, rode wijn, gistproducten, vis (vooral de niet verse vis), droge worst, gefermenteerde producten en rauwe melk.

Voedingsmiddelen met een laag histaminegehalte

Jonge kaas, zuivelproducten, verse voedingsmiddelen, diepgevroren vis, vers vlees, eigeel, verse vruchten en verse groenten met uitzonderingen, brood en pasta.

Stoffen die de vrijstelling van histamine stimuleren

Citrusvruchten, schaaldieren, aardbeien, chocolade, noten, bonen, tomaten, sulfieten, nitrieten en keukenkruiden. Alle kunstmatige toevoegingen zoals nitriet, sulfiet, glutamaten, benzoaat en kleurstoffen.

Stoffen die de werking van het DAO-enzym verstoren

Alcohol en cafeïnehoudende dranken.

Belangrijke vuistregel: hoe ouder, hoe meer histamine.



Ook op de massageolie kan een klant met histamine-intolerantie reageren.

DREMPELWAARDE

Pas bij een bepaalde hoeveelheid histamine komen er klachten en dat verschilt per individu. Ook kan dit verschillen per situatie wanneer er geen stress is. Zo voelen mensen zich in de vakantie vaak relaxter en hebben zij dan minder klachten ondanks dat ze histaminerijke voeding nemen. Op internet zijn vele voedingsmiddelenlijsten te vinden die elkaar nogal eens tegenspreken omdat het zo verschillend per persoon kan zijn hoe iemand reageert en omdat de wetenschappelijke onderbouwing ontbreekt.

BEHANDELING

Houd onder begeleiding van een diëtist een voedingsdagboek bij. Medische onderzoeken zijn niet altijd betrouwbaar omdat intoleranties niet altijd goed zichtbaar kunnen worden gemaakt in het bloed, in de ontlasting of in de urine. Toch worden er steeds meer betrouwbare onderzoeken ontwikkeld. Anti-histaminetabletten kunnen worden voorgeschreven, maar deze middelen hebben bij langdurig gebruik vele bijwerkingen. Daarnaast zijn er enzympreparaten: Daosin met capsules met het Dao-enzym. Deze moeten voor de maaltijd worden ingenomen om zo een opstapeling van histamine te voorkomen en deze af te breken. Veel mensen hebben hier goede resultaten mee, vooral wanneer ze op vakantie zijn of uit eten gaan. Thuis kan de eigen voeding worden samengesteld en wordt er vaak goed opgelet met wat men eet. Nogmaals, er is geen wetenschappelijke onderbouwing dat dit werkt omdat een defect in de enzyme-aanmaak niet of moeilijk is aan te tonen.

TIP THERAPEUT

- Wees als therapeut bedacht op klachten die patiënten aangeven, vooral wanneer sprake is van:
 - een rood hoofd of hoofdpijn na rode wijn of oude kaas;
 - het niet kunnen slapen en compleet alert en wakker liggen;
 - wanneer mensen aangeven dat voeding niet goed valt;
 - vermoeidheidsklachten die langdurig zijn.
- Ga met de patiënt na of er relaties met voeding zijn te leggen en geef adviezen.
- Wees voorzichtig met de massageolie die je gebruikt in je praktijk en kijk of de patiënt daar geen reacties op krijgt (huid, niezen, hoofdpijn). Neutrale olie zoals rijstkiemolie of druivenpitolie is aan te raden.
- Schenk geen koffie aan deze groep patiënten wanneer er ernstige klachten zijn. Wanneer je kruidenthee aanbiedt zorg dan voor een heel licht getrokken thee. Witte thee is de meest neutrale veilige thee.
- Bespreek altijd van tevoren wat de patiënt wel/niet mag drinken.
- Adviseer instanties:

Het Allergieplatform, deze heeft zelfzorgprogramma's voor veel intoleranties ontwikkeld die mensen kunnen aanschaffen. Deze pakketten worden door veel zorgverzekeringen vergoed.

De Stichting voedselallergie, een patiëntenvereniging voor allergiepatiënten. Deze stichting heeft een informatieblad en jaarlijks een familie-dag met lezingen en stands.

De vereniging van allergiepatiënten (VAP).

Adviseer de patiënt om contact op te nemen met een (orthomoleculaire) diëtiste. Ga altijd na of deze gespecialiseerd is in allergieën en intoleranties.

Mensen met een histamine-intolerantie hebben een lange weg te gaan en kampen vaak al langere tijd met gezondheidsklachten. Wanneer de diagnose wordt gesteld door een gespecialiseerd diëtist of een complementair arts/therapeut op basis van een uitgebreide anamnese en het klachtenpatroon in kaart wordt gebracht kunnen klachten verminderen door goed op de voeding te letten. Meestal zal de persoon zijn hele leven op zijn voeding moeten letten en opstapeling van histamine moeten voorkomen.

Bronnen:

Zelfzorgprogramma Allergieplatform

Interview: diëtist Margreet Timmer-Keizer, gepubliceerd in *Voeding & Visie*: 'Dieetadvies bij histamine-intolerantie' (www.viedietist.nl)