

4.2. Erhebung

4.2.1. Alter

Die Fragestellung nach dem Alter haben alle Teilnehmer (n=117) nicht beantwortet.

Da es keine Antworten gibt, kann keine Aussage über das Durchschnittsalter oder über den Alterserkrankungsgipfel gemacht werden.

4.2.2. Geschlecht

Es ist deutlich zu erkennen, dass viel mehr Frauen von der Histaminintoleranz betroffen sind als Männer. Von 117 Befragten sind 105 weiblich (90%) und 12 männlich (10%).

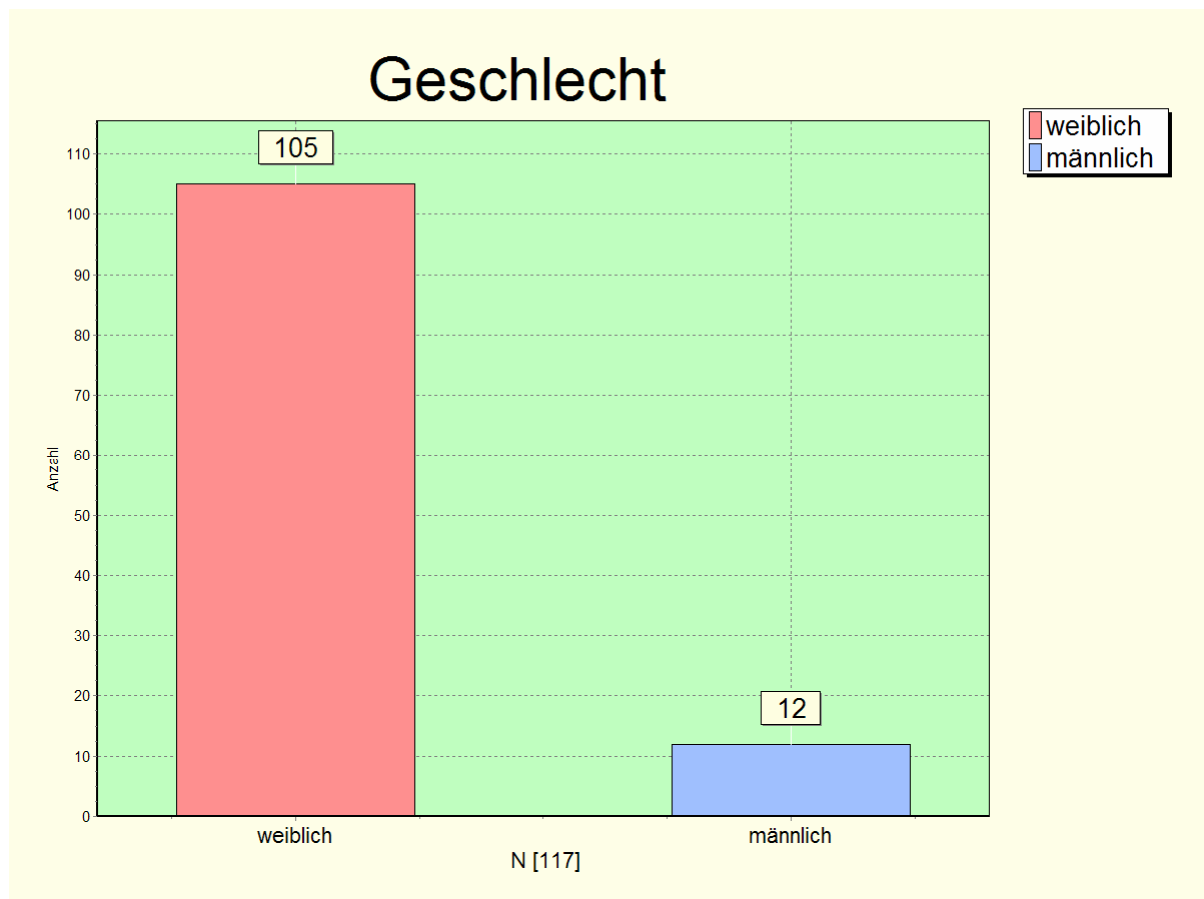
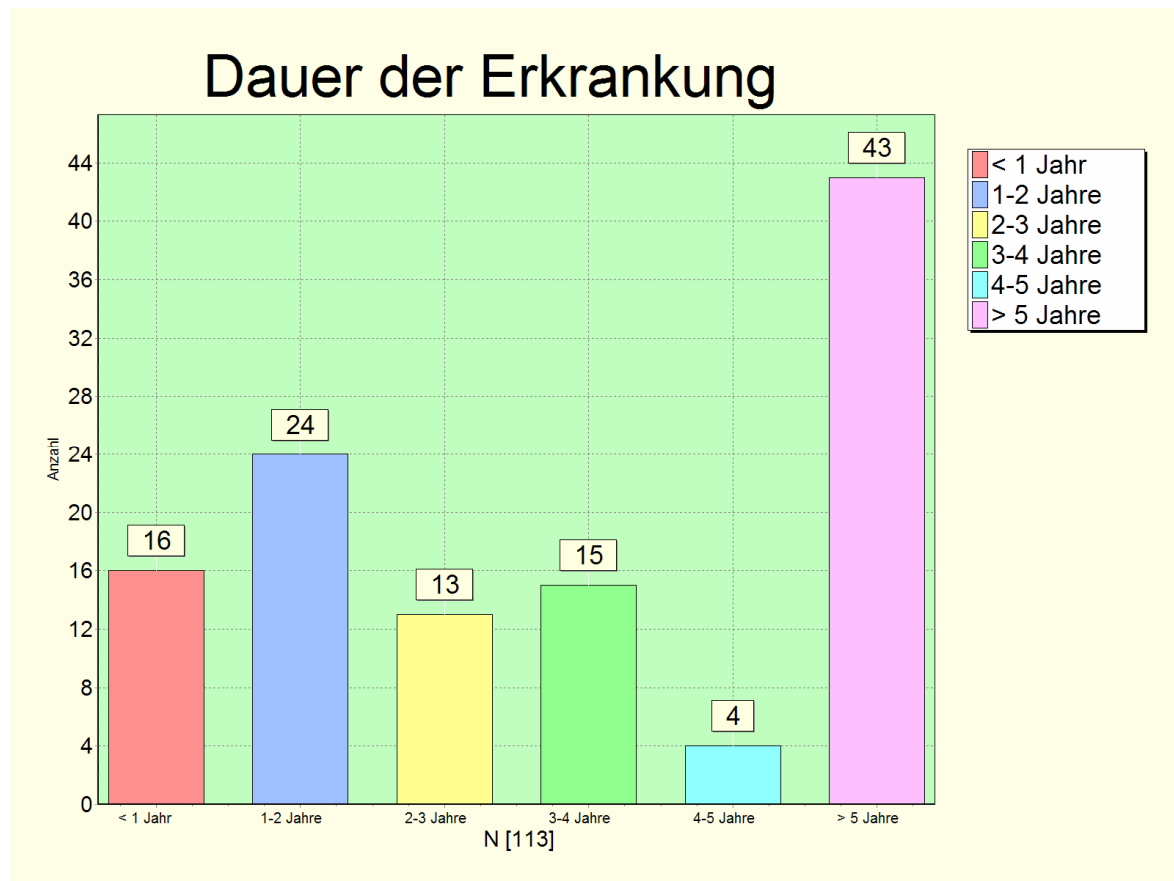


Abb.1. (Quelle: Diener.U., GrafStat, das Fragebogenprogramm, 2007, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 117, Teilnehmer= 117)

4.2.3. Dauer der Erkrankung

Von 117 Befragungsteilnehmern haben 113 eine Antwort gegeben.

43 Betroffene (38%) leiden seit über 5 Jahren an einer Histaminintoleranz, 4 seit 4-5 Jahren (4%), 15 seit 3-4 Jahren (13%), 13 seit 2-3 Jahren (12%), 24 seit 1-2 Jahren (21%) und 16 seit weniger als einem Jahr (14%).



bb. 2. (Quelle: Diener.U., GrafStat, das Fragebogenprogramm, 2007, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 113, Teilnehmer= 117)

4.2.4. Lebensmittel, die Beschwerden auslösen

116 Teilnehmer haben 1022 Antworten zu der Frage: „Nach dem Verzehr welcher Lebensmittel treten besonders Beschwerden auf?“ gegeben.

14 Lebensmittel bzw. Lebensmittelgruppen, die histamin bzw. biogenreich sind (z.B. lang gereifter Käse, Rohwurst, Fisch, Rotwein) oder die unwillkürlich Histamin im Körper freisetzen (z.B. Tomaten, Zitrusfrüchte, Erdbeeren) wurden aufgeführt. Rotwein verursacht mit 96 Nennungen (83%), gefolgt von Käse mit 94 Nennungen (81%) die häufigsten

Beschwerden. Tomaten als Histaminliberatoren stehen mit 87 Nennungen (75%) an dritter Stelle als Auslöser von Beschwerden.

Danach folgen Fertiggerichte mit 83 Nennungen (72%) und Schokolade mit 81 Nennungen (70%).

Sauerkraut und andere alkoholische Getränke, wie z.B. Sekt, Liköre, Spirituosen stehen zusammen mit 79 Nennungen (68%) an 6.Stelle als Symptomauslöser.

Nach dem Verzehr von Fisch, z.B. Hering, Makrele, Thunfisch geben 74 Befragte (64%) an mit Beschwerden zu reagieren, wogegen nur 48 Befragte (41%) Probleme nach dem Verzehr von Meeresfrüchten haben.

Zitrusfrüchte lösen bei 69 Betroffenen (59%) Beschwerden aus, gefolgt von Rohwurst, z.B. Salami, Cervelatwurst, Teewurst mit 67 Nennungen (58%).

Erdbeeren und Nüsse stehen mit jeweils 69 Nennungen (51%) an 11. Stelle. Meeresfrüchte verursachen laut Befragung im Vergleich zu den anderen Lebensmitteln, die wenigsten Beschwerden. Unter sonstiges wurden mit 47 Nennungen (41%) andere Lebensmittel aufgeführt, die Beschwerden verursachen.

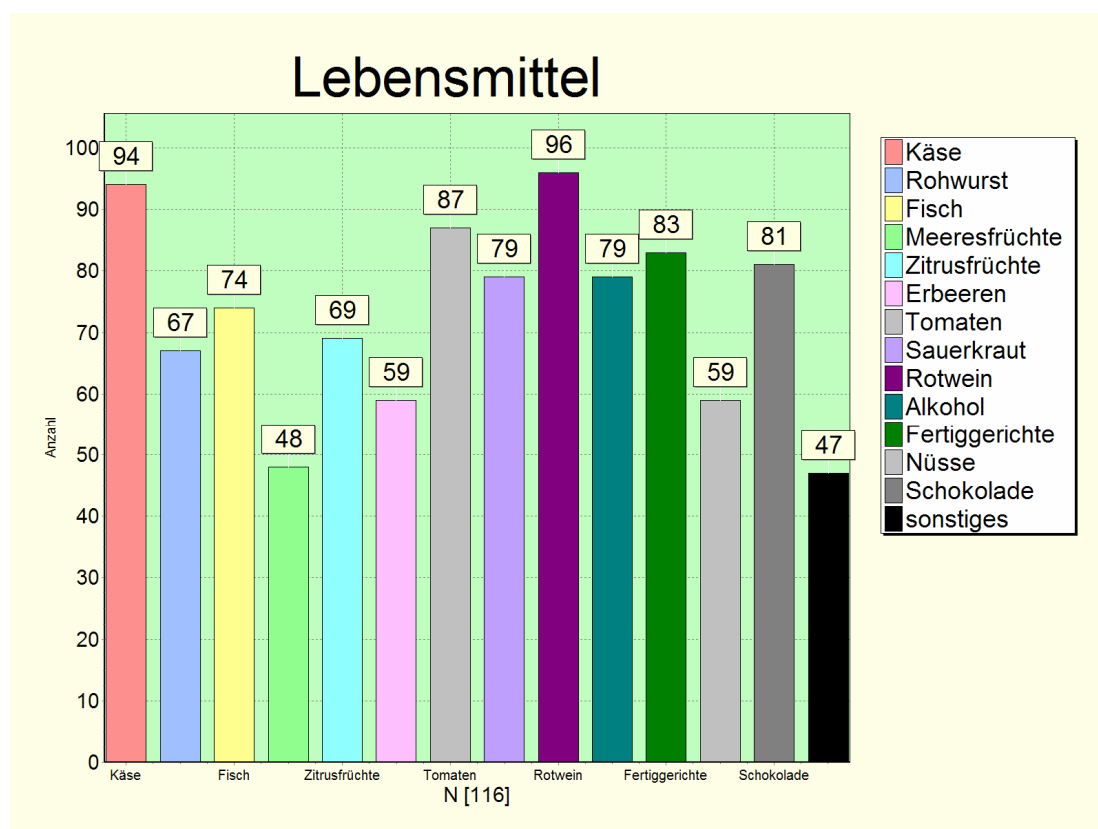


Abb. 3. (Quelle: Diener.U., GrafStat, das Fragebogenprogramm, 2007, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 116, Teilnehmer= 117)

4.2.5. Symptome bei Histaminintoleranz

116 Befragte haben insgesamt 836 Antworten gegeben.

14 Leitsymptome waren aufgeführt. Mehrfachnennungen waren möglich.

Gastrointestinale Beschwerden und Herz-Kreislaufsymptome stehen im Vordergrund.

Durchfall ist mit 86 Nennungen das meist genannte Symptom (74%). Danach Herzrasen mit 75 Nennungen (65%), gefolgt von Magenkrämpfen und Kopfschmerzen, die bei je 74 Befragten (64%) auftreten. Über eine laufende Nase klagen 73 Betroffene (63%).

Schwindel tritt bei 69 Befragten auf (60%), gefolgt von Übelkeit mit 68 Nennungen (59%). Hautveränderungen in Form von Rötungen bekommen 57 Betroffene (49%), 33 reagieren mit einer Quaddelbildung (28%) und 62 verspüren einen Juckreiz (53%).

Atembeschwerden geben 49 Befragte (42%) als Symptom an. Im Gegensatz zu Kopfschmerzen (n=74) reagieren nur 44 Betroffene mit Migräne. Sonstiges wurde 58-mal genannt. Auch hier ist keine eindeutige Auswertung möglich. Dennoch möchte ich eine Tendenz weiterer möglichen Symptome angeben. Es wurden Schweißausbrüche, Hitzewallungen, Schüttelfrost, Müdigkeit, Blutdruckschwankungen und Herzrhythmusstörungen am häufigsten genannt.

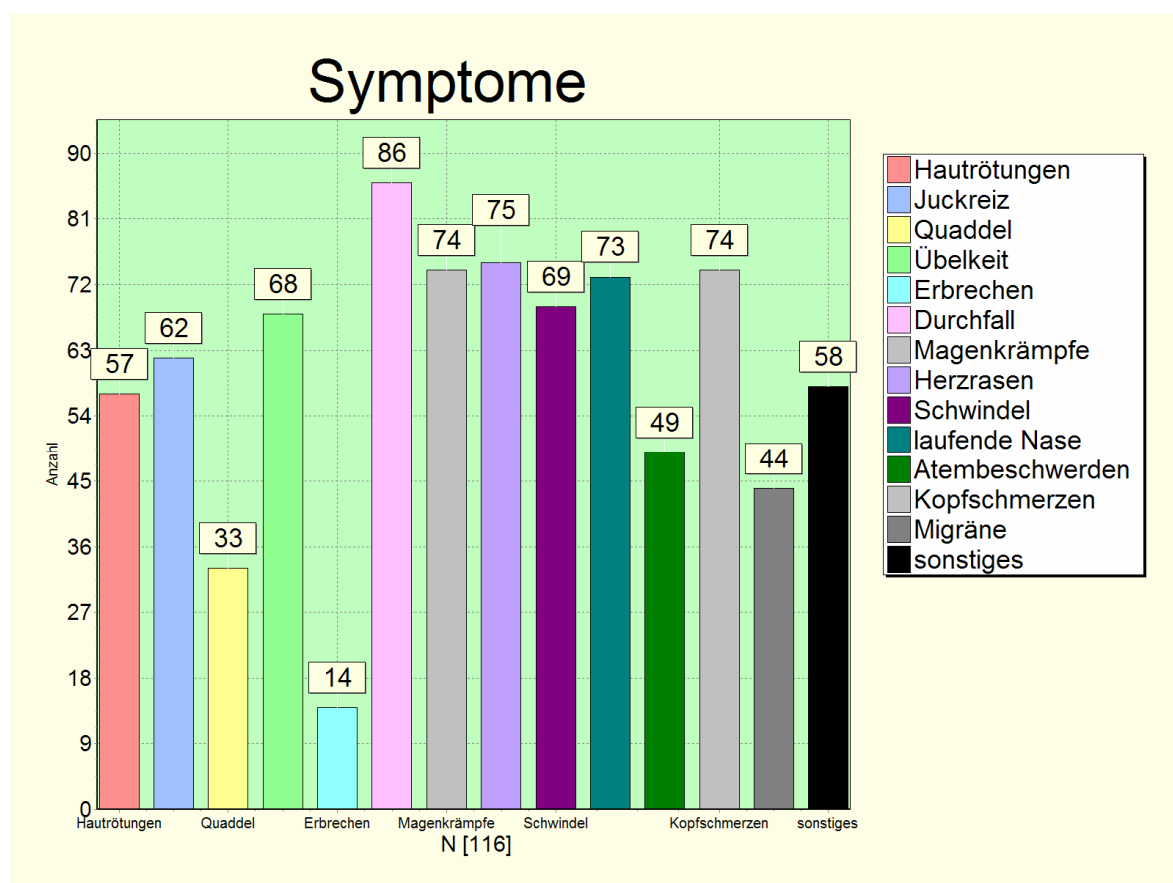


Abb. 4. (Quelle: Diener.U., GrafStat, das Fragebogenprogramm, 2007, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 116, Teilnehmer= 117)

4.2.6. Symptomatik nach Lebensmittelverzehr

Diese Frage konnte offen beantwortet werden. Die Auswertung erfolgte durch handschriftliche Auszählung und anschließender Eingabe in Excel.

Da bei dieser Auswertung mit Excel gearbeitet wurde, unterscheiden sich die Grafiken von den GrafStat Darstellungen. Es konnten insgesamt 1317 Nennungen registriert werden. Von 117 Teilnehmern haben 67 geantwortet. 24 Teilnehmer haben keine Antwort gegeben. 26 Befragte konnten keine eindeutigen Angaben machen, da sie die aufgeführten Lebensmittel nicht direkt den Symptomen zuordnen konnten.

Pro Lebensmittel nenne ich aufgrund der Informationsmenge nur die 3 häufigsten Symptome. Von den 1317 Nennungen gaben 96 Betroffene an, nach Käseverzehr Beschwerden zu haben. 15 Betroffene reagieren mit Übelkeit, 12 mit Magenkrämpfen und 10 mit Durchfall. Bei Rohwurst wurden bei insgesamt 80 Nennungen 12-mal Magenkrämpfe, 11-mal Übelkeit und 9-mal Durchfall angegeben. Nach Fischverzehr wurden Symptome, wie Übelkeit (n=13), Durchfall, Herzrasen und Schwindel (je n=10) und Magenkrämpfe (n=9) genannt. Insgesamt wurden 78 Nennungen ausgezählt. Im Vergleich dazu lösen Meeresfrüchte nur bei 40 Betroffenen Beschwerden in Form von Übelkeit (n=7), Schwindel (n=6), Magenkrämpfe und laufende Nase (n=4) aus. Zitrusfrüchte verursachen bei insgesamt 81 Befragten Magenkrämpfe (n=12), Juckreiz (n=9), Durchfall und laufende Nase (je n=4). Insgesamt 68 Betroffene vertragen Erdbeeren nicht. Es treten Symptome, wie Magenkrämpfe (n=11), gefolgt von Juckreiz (n=10), Hautrötungen und Übelkeit (je n=8) auf. Tomaten werden insgesamt 99-mal als Auslöser für Magenkrämpfe (n=17), Durchfall (n=14) und Übelkeit (n=12) verantwortlich gemacht. Bei 107 Betroffenen kam es zu Magenkrämpfen (n=19), Durchfall (n=17) und zu Übelkeit nach dem Verzehr von Sauerkraut. Rotwein ist mit 143 Nennungen das Lebensmittel, das am meisten Beschwerden auslöst, insbesondere Migräne (n=17), Kopfschmerzen (n=15), Übelkeit, Herzrasen und Schwindel (je n=13). An zweiter Stelle steht sonstiger Alkohol (z.B. Sekt, Liköre, Spirituosen), der bei 117 Nennungen 12-mal Migräne, 11-mal Schwindel und sonstige Symptome bewirkt. Nach dem Verzehr von Fertiggerichten geben von insgesamt 117 Betroffenen an, unter Durchfall (n=18), Magenkrämpfen (n=15) und an laufender Nase zu leiden (n=14). Nüsse lösen nur bei 67 Befragten Beschwerden aus.

Schokolade verursacht von 110 Nennungen 19-mal Kopfschmerzen, 16-mal Durchfall und 15-mal sonstige Beschwerden.

Symptomatik nach LM-Verzehr

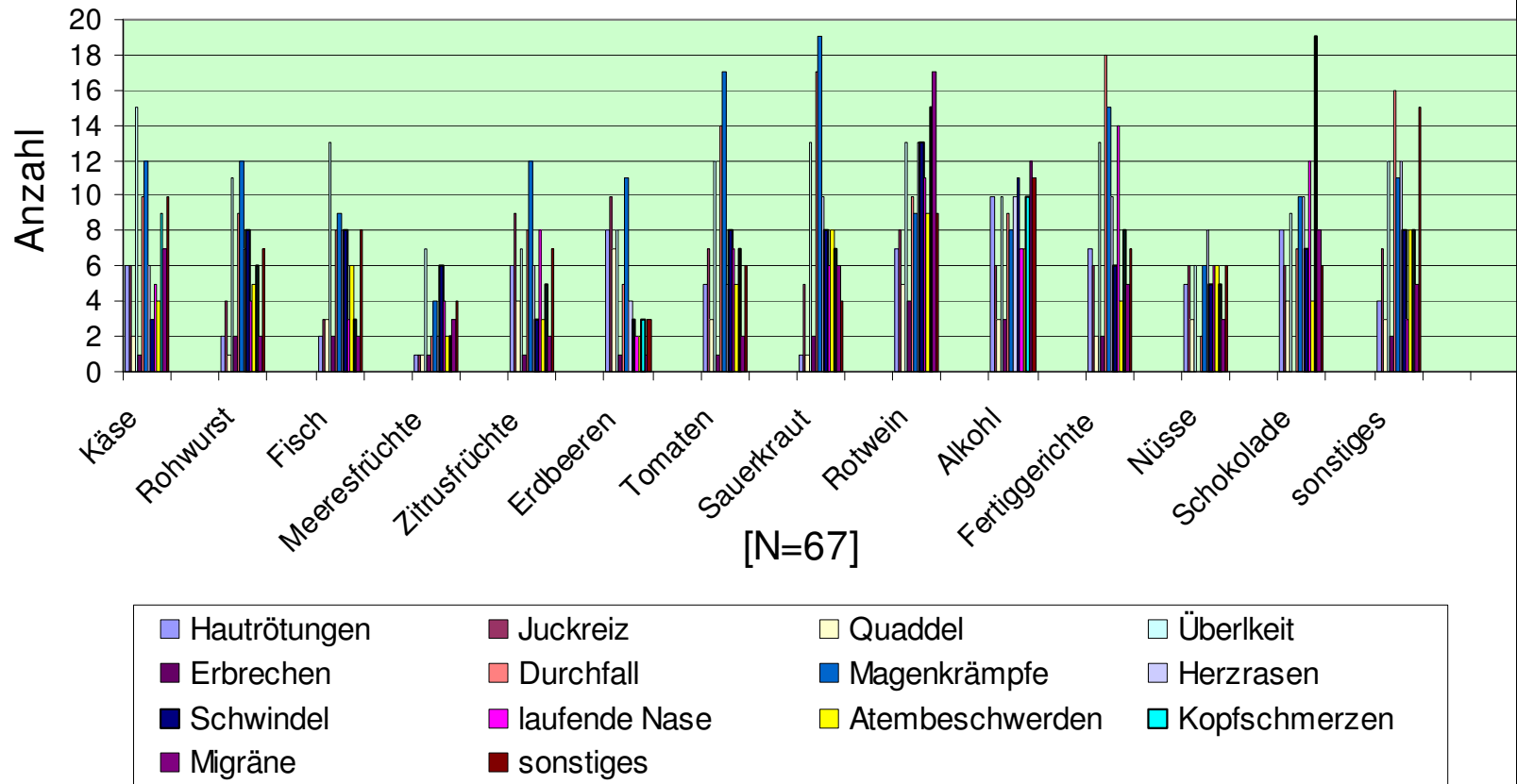


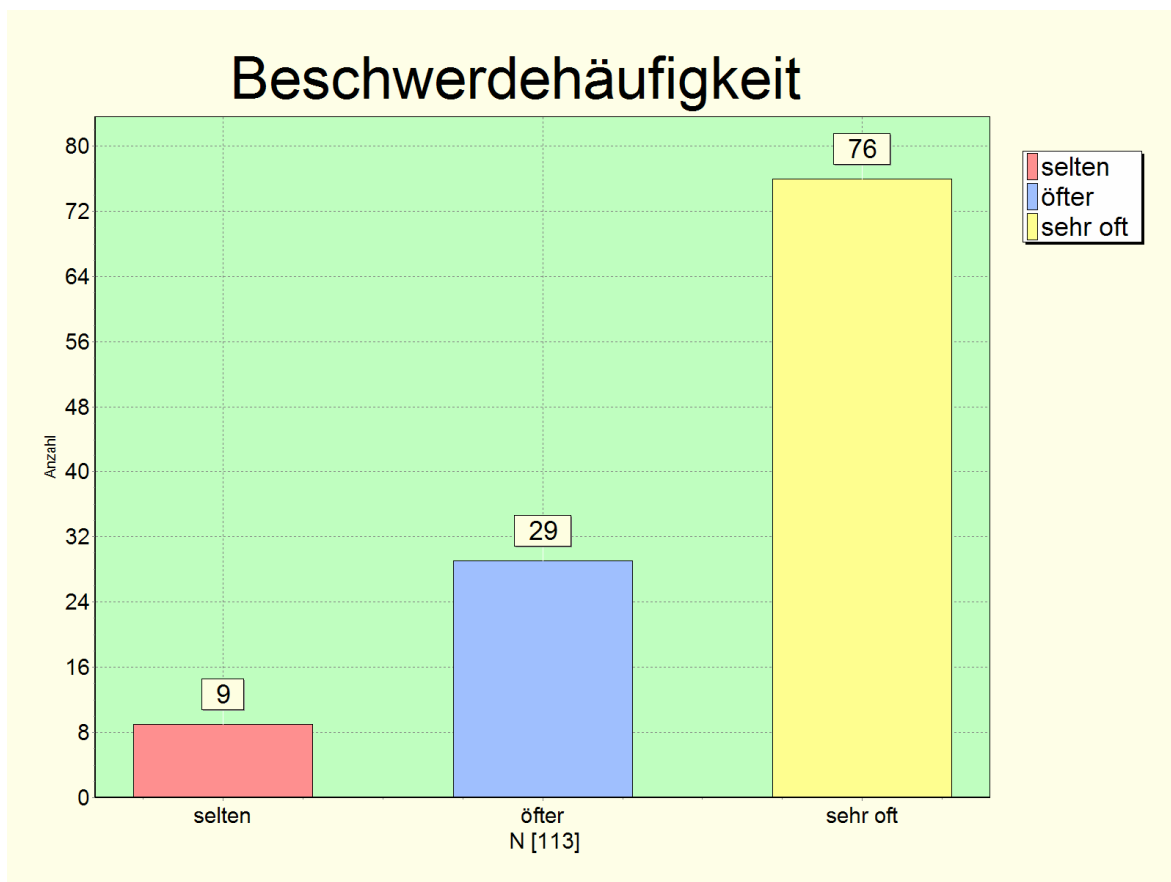
Abb.5. (Quelle Microsoft Excel, 2003, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 67, Teilnehmer= 117)

4.2.7. Beschwerdehäufigkeit

Bei dieser Frage waren Mehrfachantworten möglich. Von 117 Teilnehmern haben 113 geantwortet und 4 haben keine Antwort gegeben.

Bei den meisten (n=76) tritt die Beschwerdeproblematik sehr oft auf, d.h. jeden Tag oder mehrmals wöchentlich (67%).

29 Betroffene leiden ca. 2-mal im Monat oder wöchentlich an den Symptomen der Histaminintoleranz (26%). Nur 8% der Befragten (n=9) haben selten, d.h. ca. 1-mal im Monat oder weniger Beschwerden.

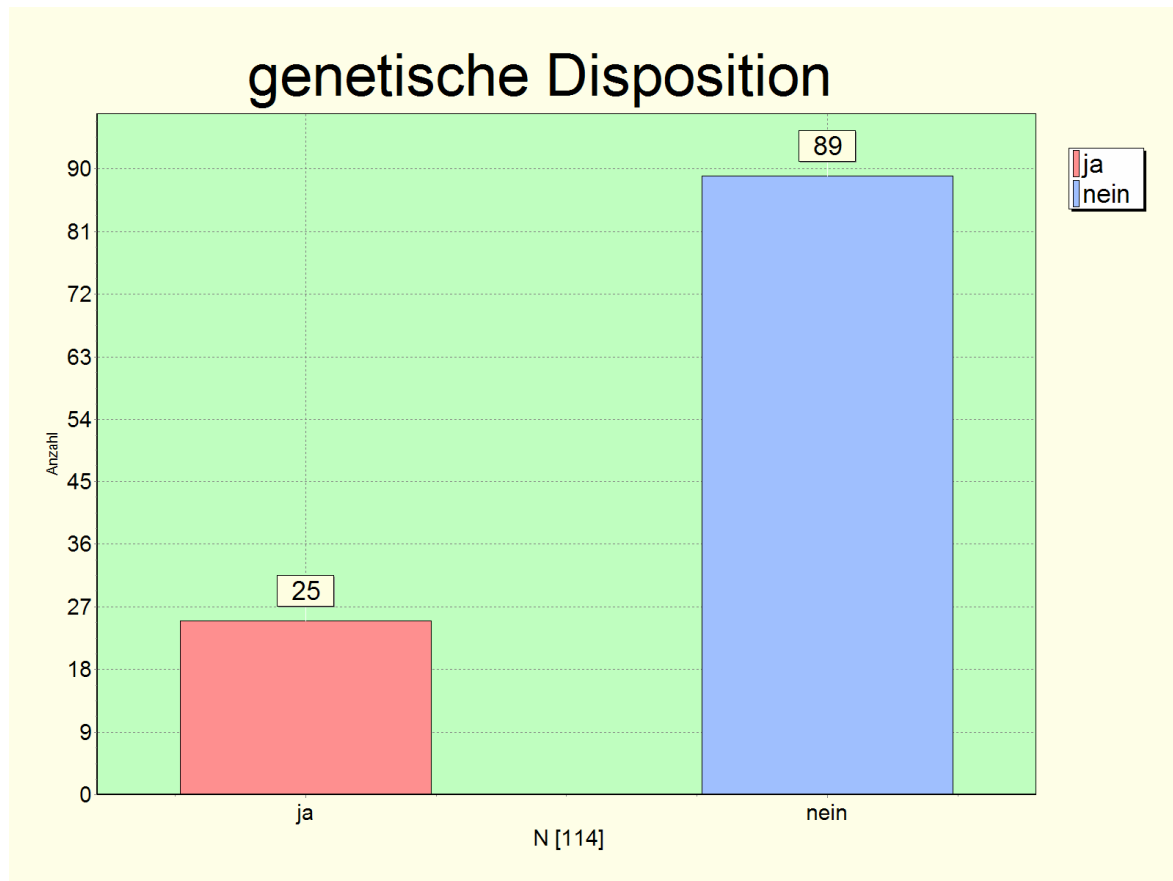


bb. 6. (Quelle: Diener.U., GrafStat, das Fragebogenprogramm, 2007, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 113, Teilnehmer= 117)

4.2.8. Genetische Disposition

Bei dieser Frage konnte nur mit ja oder nein geantwortet werden. Von 117 Befragten haben sich 3 enthalten und keine Antwort gegeben.

25 Betroffene sind genetisch vorbelastet (22%) und bei 89 Befragten spielen genetische Faktoren keine Rolle (78%).

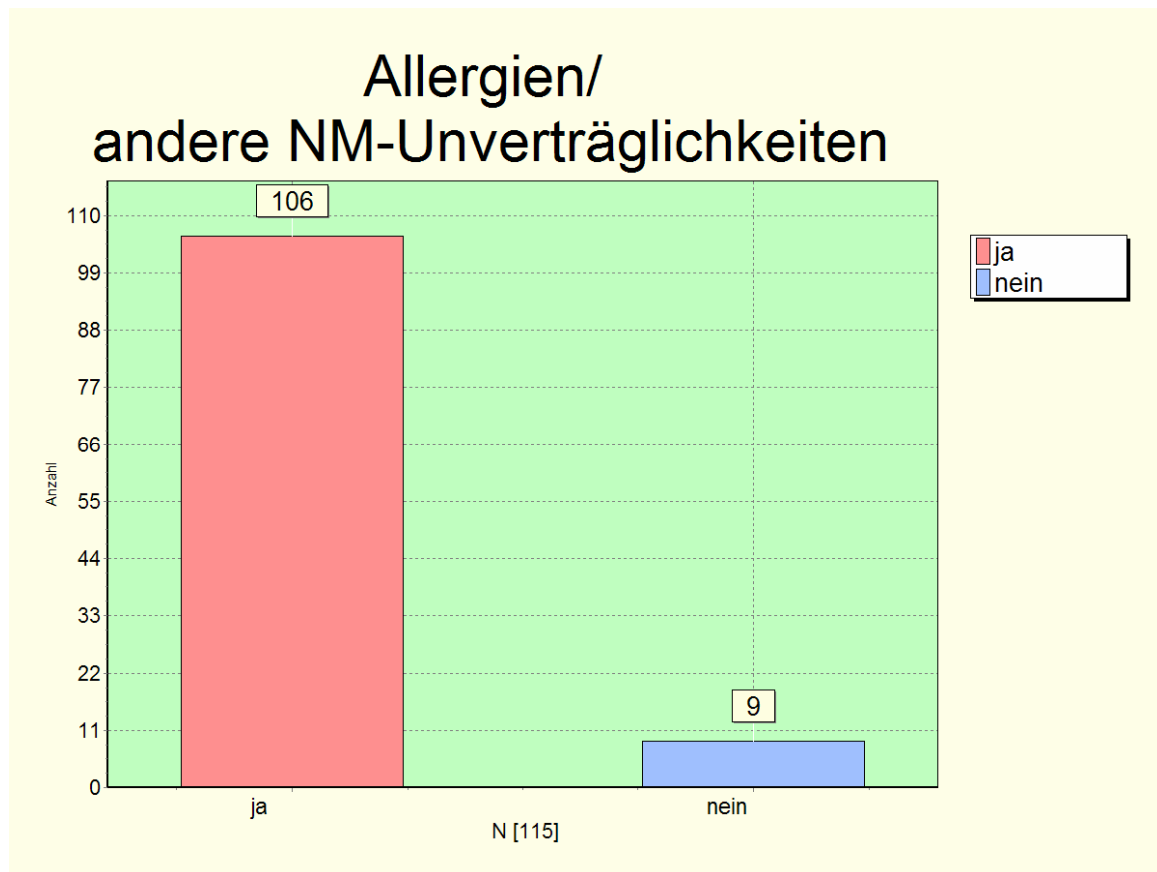


bb. 7. (Quelle: Diener.U., GrafStat, das Fragebogenprogramm, 2007, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 114, Teilnehmer= 117)

4.2.9. Allergien und andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Frage 9

Bei dieser Frage konnte nur mit ja oder nein geantwortet werden. Von 117 Befragten haben 115 geantwortet und 2 haben keine Antwort gegeben. 106 Betroffene geben an, noch Allergien oder andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu haben (92%). Bei dem Rest der Befragten ist dies nicht der Fall (8%).



Ab

b. 8. (Quelle: Diener.U., GrafStat, das Fragebogenprogramm, 2007, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 115, Teilnehmer= 117)

Frage 10

Diese Frage konnte offen beantwortet werden. Es wurde danach gefragt unter welchen Allergien und weiteren Nahrungsmittelunverträglichkeiten die Betroffenen leiden. Die Auswertung erfolgte handschriftlich durch Auszählung und anschließender Eingabe in Excel. Die Auswertung war schwierig, da die Antworten sehr unpräzise waren, besonders in Bezug auf Allergien. Von 117 Teilnehmern haben 105 geantwortet, 3 konnten nicht ausgewertet werden. Mehrfachantwortungen wurden angegeben. Es wurden insgesamt 312 Antworten gezählt. Am häufigsten treten neben der Histaminintoleranz noch andere Unverträglichkeiten, wie eine Laktoseintoleranz (n=58), eine Fructosemalabsorption (n=45) oder eine Sorbitmalabsorption (n=17) auf. Eine Zöliakie/ Sprue kommt bei 5 Betroffenen vor. Von 102 Betroffenen haben 21 neben der Histaminintoleranz gleichzeitig eine Laktoseintoleranz und eine Fructosemalabsorption. 4 Befragte gaben an neben der Histaminintoleranz noch eine Laktoseintoleranz und eine Fructose- und Sorbitmalabsorption zu haben.

5 Befragte haben eine Histaminintoleranz, eine Laktoseintoleranz und eine Sorbitmalabsorption.

Histaminintoleranz in Kombination mit Fructose- und Sorbitmalabsorption kommt bei 2 Betroffenen vor und die Kombination Histaminintoleranz, Laktoseintoleranz und Sprue haben 3 Betroffene. 1 Befragter gab an, an einer glutensensitiven Enteropathie in Verbindung mit einer Laktoseintoleranz und einer Fructosemalabsorption zu leiden.

Pseudoallergien wurden 6-mal genannt, wovon 3 Betroffene auf Glutamat reagieren.

Unter sonstiges fallen allgemeine Unverträglichkeiten, die 10 Befragte genannt haben.

Unter Allergien vom Typ I (Sofort-Typ-Reaktion) gaben insgesamt 54 Betroffene an unter einer Pollenallergie zu leiden, daraus entwickelte sich bei 27 eine pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie (Birke n=14, Beifuß n=10 und Gräser n=3).

Unter einer Milcheiweißallergie leiden 12 Betroffene und unter einer Hühnereiallergie 3. Weitere Allergien die genannt wurden sind Allergien gegen Tierhaare (n=7), gegen Schimmel (n=7) und Hausstaub (n=11).

Vom Typ IV (Spätreaktion) haben 9 Betroffene mit Histaminintoleranz eine Nickelallergie und 7 eine Medikamentenallergie. Weitere Allergien sind unter sonstiges (n=19) zusammengefasst. 4 Befragte gaben an neben der Histaminintoleranz an anderen Erkrankungen zu leiden (z.B. Morbus Wilson, Morbus Hodgkin, Schilddrüsenerkrankungen)

Allergien

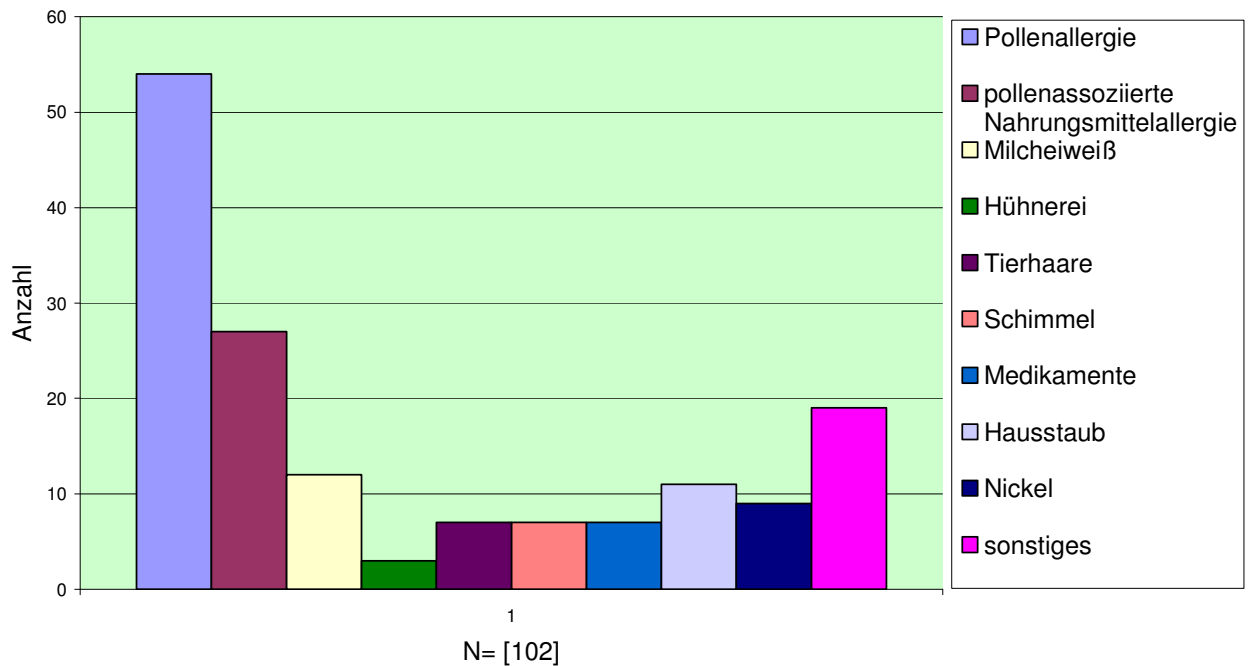


Abb. 9. (Quelle: Microsoft- Excel, 2003, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 102, Teilnehmer=117)

andere NM-Unverträglichkeiten

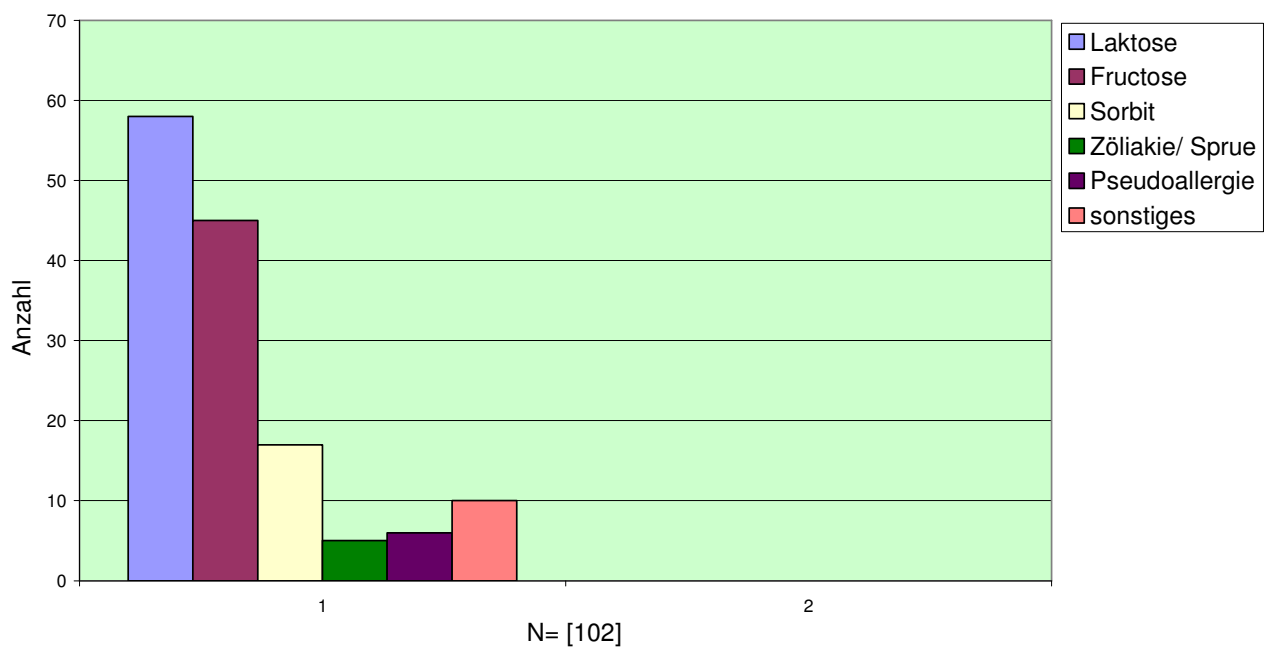


Abb.10. (Quelle: Excel, 2003, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 102, Teilnehmer= 117)

4.2.10. Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) oder andere Darmerkrankungen

113 Teilnehmer haben geantwortet und 4 haben sich enthalten.

Da aufgrund einer Darmerkrankung (z.B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder Zöliakie/ Sprue) sekundär eine Histaminintoleranz auftreten kann, habe ich die Frage mit aufgenommen.

96 (85%) Befragte haben weder eine chronisch entzündliche Darmerkrankung noch eine andere Darmerkrankung. 5 Betroffene leiden zusätzlich unter einer CED (4%) und 12 haben eine andere Darmerkrankung (11%).

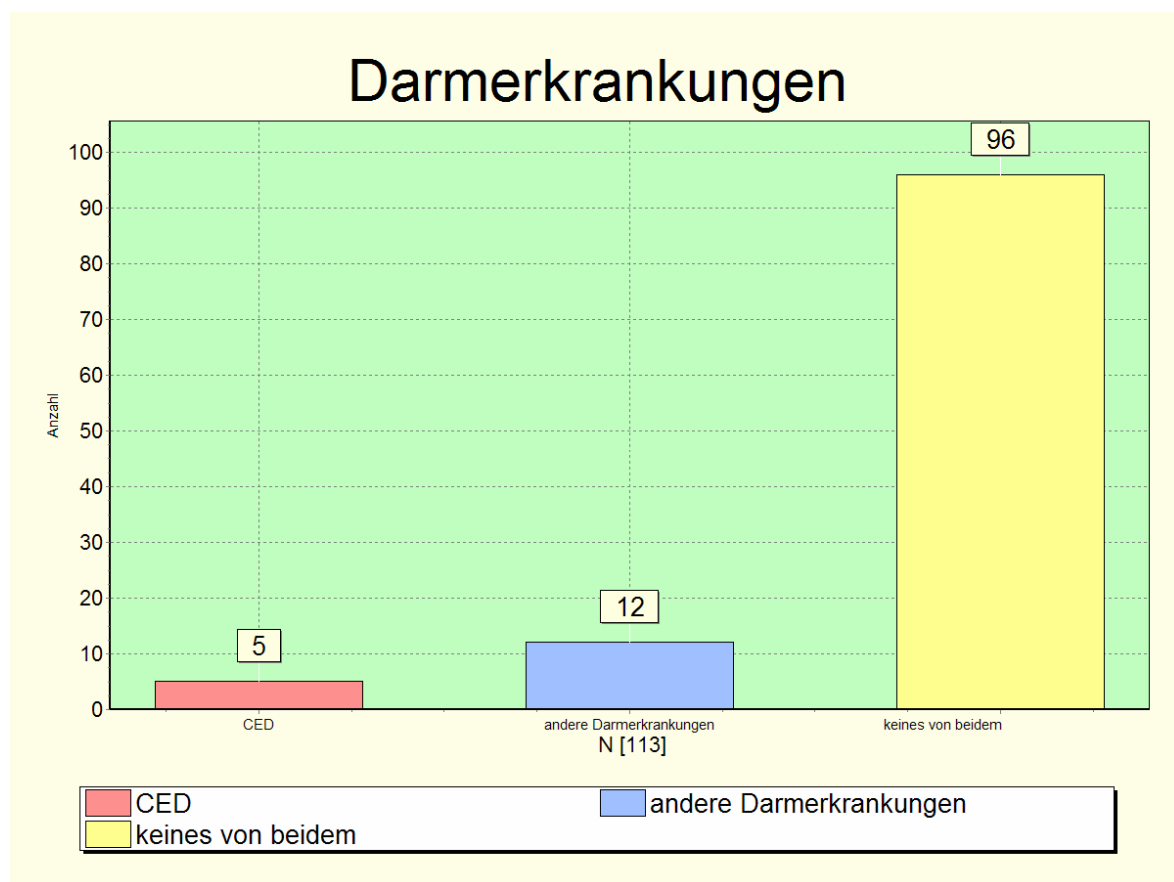


Abb. 11. (Quelle: Diener.U., GrafStat, das Fragebogenprogramm, 2007, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 113, Teilnehmer= 117)

4.2.11. Ernährungsverhalten

Frage 12: Histaminarme Ernährung

Bei dieser Frage konnte nur mit ja oder nein geantwortet werden. Alle 117 Befragten haben geantwortet. Es wurde danach gefragt, ob es schwer ist sich histaminarm zu ernähren. 71% bejahten dies (n=83), wogegen 29% keine Probleme mit der Diät haben (n=34).

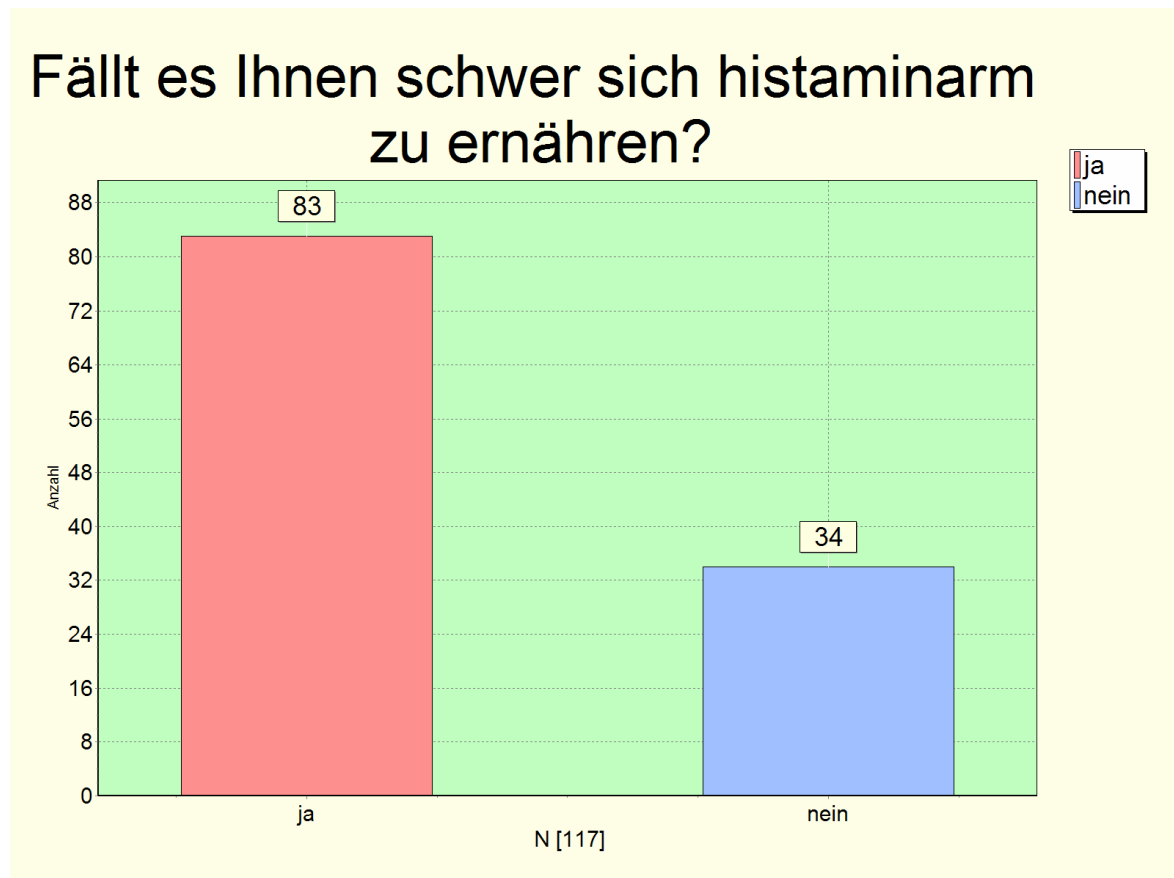


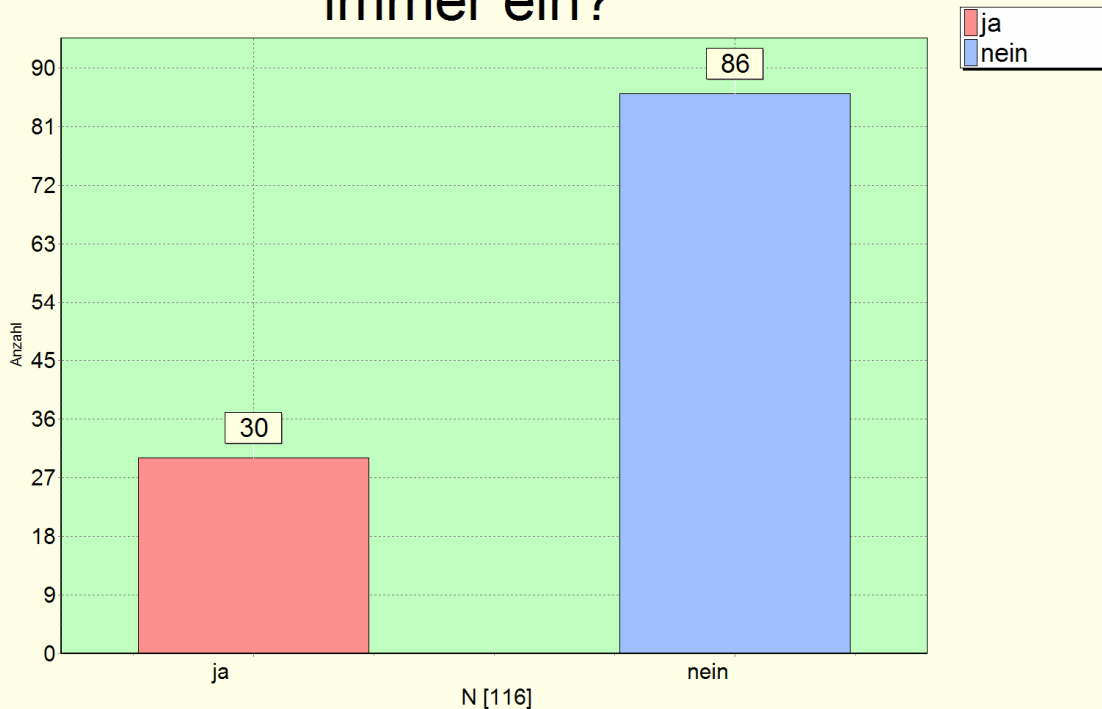
Abb. 12. (Quelle: Diener.U., GrafStat, das Fragebogenprogramm, 2007, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 117, Teilnehmer= 117)

Frage 13: Einhaltung der Diätvorschriften

Bei dieser Frage konnte nur mit ja oder nein geantwortet werden. Nur 1 von 117 hat nicht geantwortet.

Die Frage, ob die Diätvorschriften immer eingehalten werden, bestätigten 30 Befragte (26%), 86 verneinten dies (74%).

Halten Sie die Diätvorschriften immer ein?



A

bb. 13. (Quelle: Diener.U., GrafStat, das Fragebogenprogramm, 2007, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 116, Teilnehmer= 117)

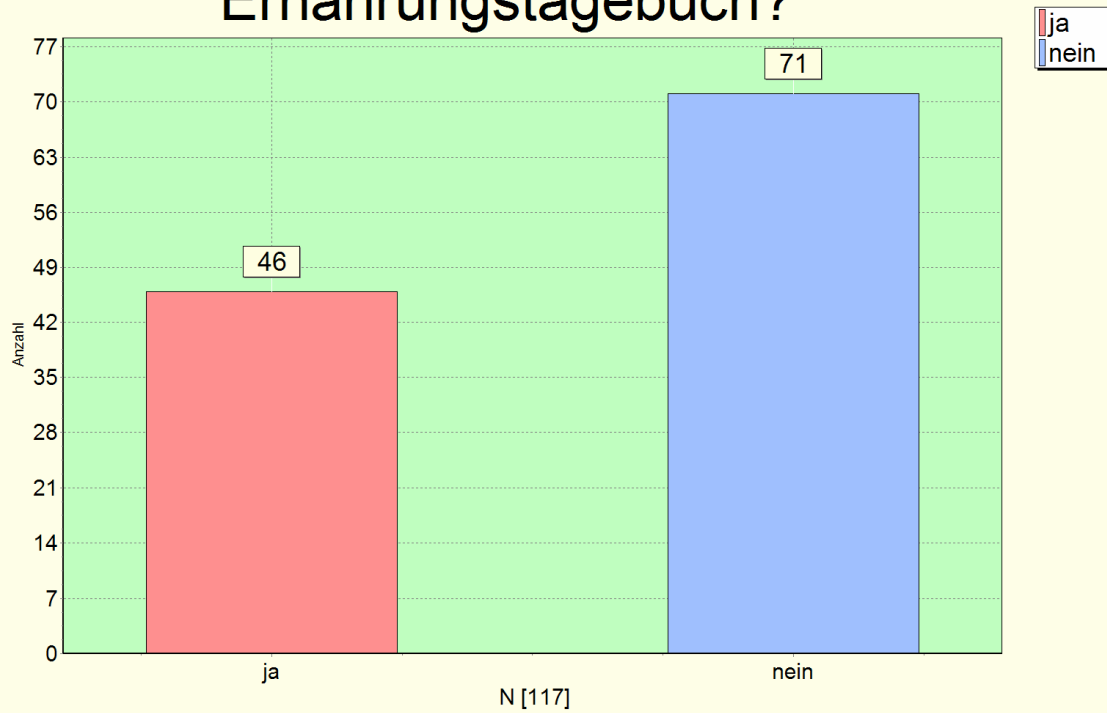
Frage 14+15: Ernährungstagebuch

Bei diesen Fragen konnte nur mit ja oder nein geantwortet werden.

Es gaben 46 an (39%) ein Ernährungstagebuch zu führen, um einen Zusammenhang zwischen Nahrungsmittelaufnahme und Beschwerdebild zu bekommen. 71 führen kein Ernährungstagebuch (61%). Alle 117 haben geantwortet.

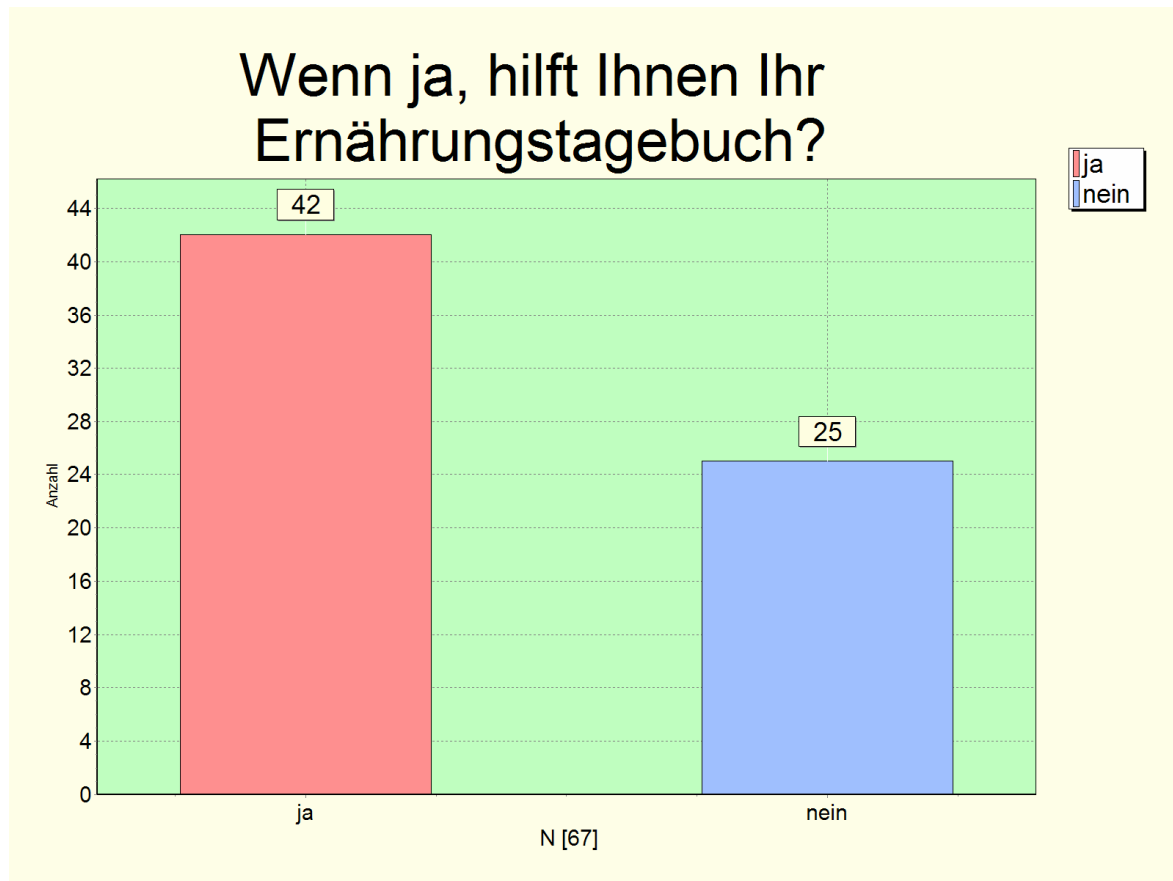
Auf die Frage, ob ein Ernährungstagebuch helfe gaben 67 eine Antwort, 50 antworteten nicht. Von den 67 Antwortenden gaben 42 an (63%) ein Ernährungstagebuch sei hilfreich, um einen Zusammenhang zwischen Nahrungsmittelaufnahme und Beschwerdebild zu bekommen. 25 verneinen dies (37%).

Führen Sie ein Ernährungstagebuch?



A

bb. 14. (Quelle: Diener.U., GrafStat, das Fragebogenprogramm, 2007, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 117, Teilnehmer= 117)



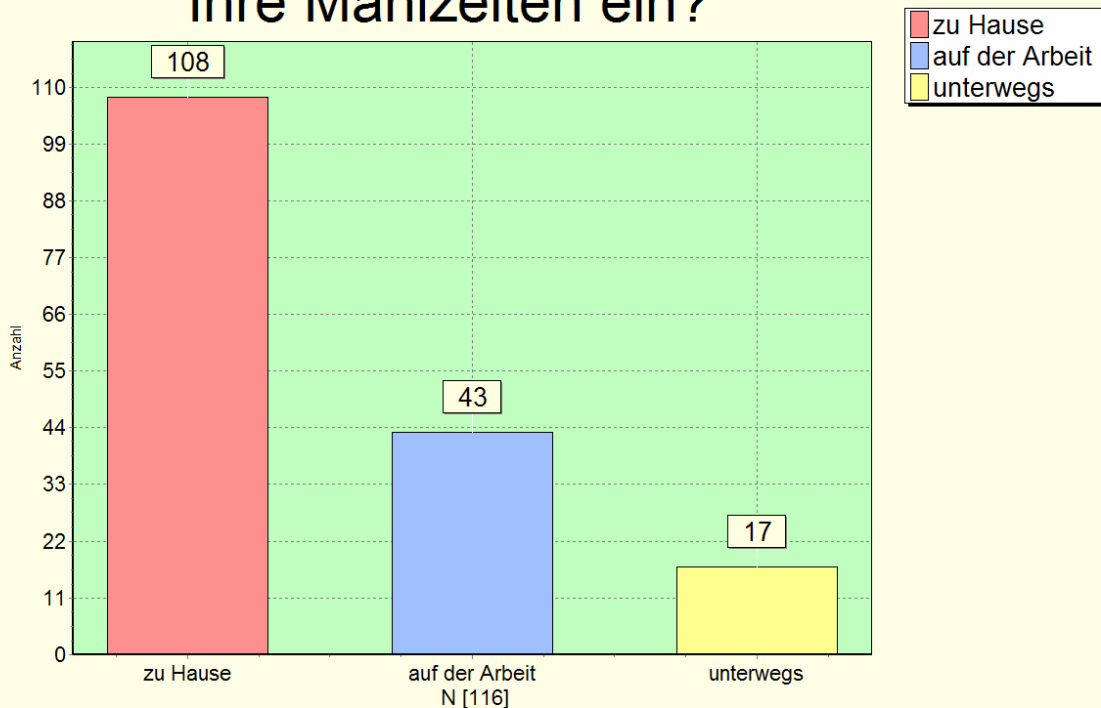
bb. 15. (Quelle: Diener.U., GrafStat, das Fragebogenprogramm, 2007, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 67, Teilnehmer= 117)

Frage 16: Mahlzeiteneinnahme

Bei dieser Frage waren Mehrfachantwortungen möglich. Von 168 Nennungen haben 116 Befragte geantwortet und 1 hat keine Antwort gegeben.

Die Mehrzahl der Befragten essen zu Hause, d.h. 93% (n=108), 37% (n=43) nehmen ihre Mahlzeiten auf der Arbeit ein und 15% (n=17) der Befragten essen unterwegs.

Wo nehmen Sie in der Regel Ihre Mahlzeiten ein?



A

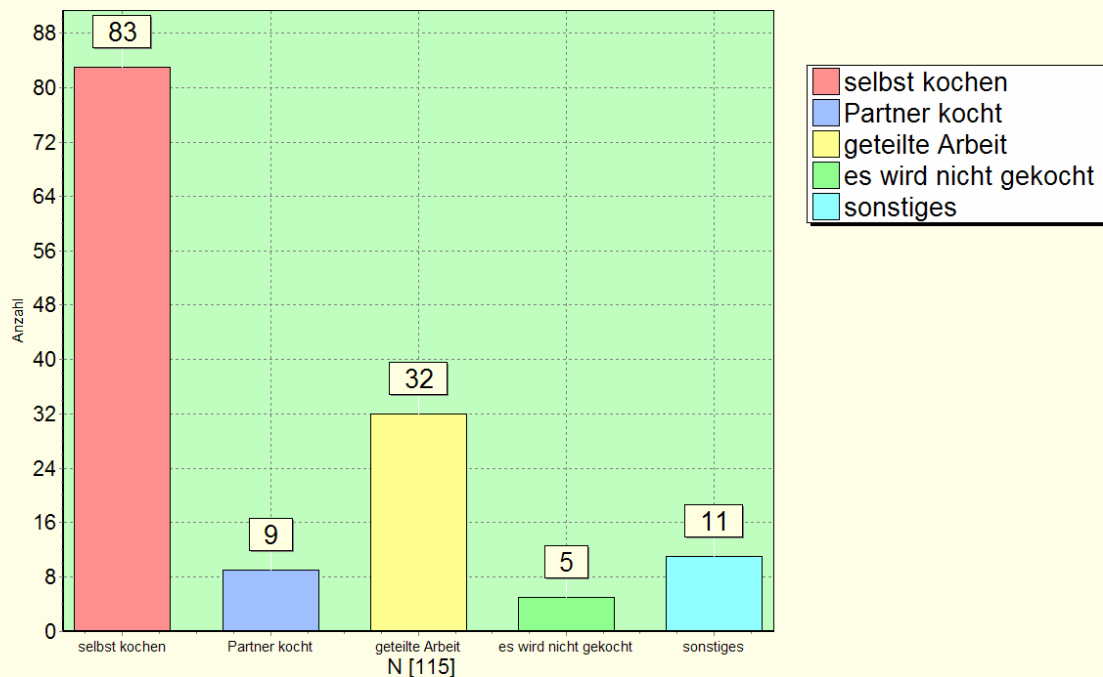
bb. 16. (Quelle: Diener.U., GrafStat, das Fragebogenprogramm, 2007, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 116, Teilnehmer= 117)

Frage 20: Mahlzeitengestaltung

Bei dieser Frage waren Mehrfachantworten möglich. 115 Teilnehmer gaben insgesamt 140 Antworten.

72% der Befragten kochen selbst (n=83), 28% teilen sich die Arbeit mit ihrem Partner (n=32), 10% gaben sonstiges an (n=11), bei 8% kocht der Partner (n=9) und bei 4% wird nicht gekocht, sondern nur kalt gegessen (z.B. eine Brotmahlzeit).

Wenn Sie zu Hause kochen, wer bereitet das Essen zu?



A

bb. 20. (Quelle: Diener.U., GrafStat, das Fragebogenprogramm, 2007, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 115, Teilnehmer= 117)

Frage 17: Auswärts essen

Bei dieser Frage waren Mehrfachantwortungen möglich. Es konnten 232 Nennungen gezählt werden. Alle 117 Teilnehmer haben geantwortet.

Bei Restaurantbesuchen oder auf Feiern bestellen die meisten (59%) nur Speisen von denen sie wissen, dass sie sie vertragen (n=69).

44% der Befragten meiden es auswärts zu essen (n=51), 30% nehmen sich das Essen von zu Hause mit (n=35), 28% sprechen vorher mit dem Koch/Gastwirt (n=33) über die Speisenzusammensetzung und 14% essen bei solchen Gelegenheiten was sie möchten und nehmen die danach eintreffenden Beschwerden in Kauf (n=16). Sonstiges haben 24% der Befragten gewählt (n=28).

Auswärts essen?

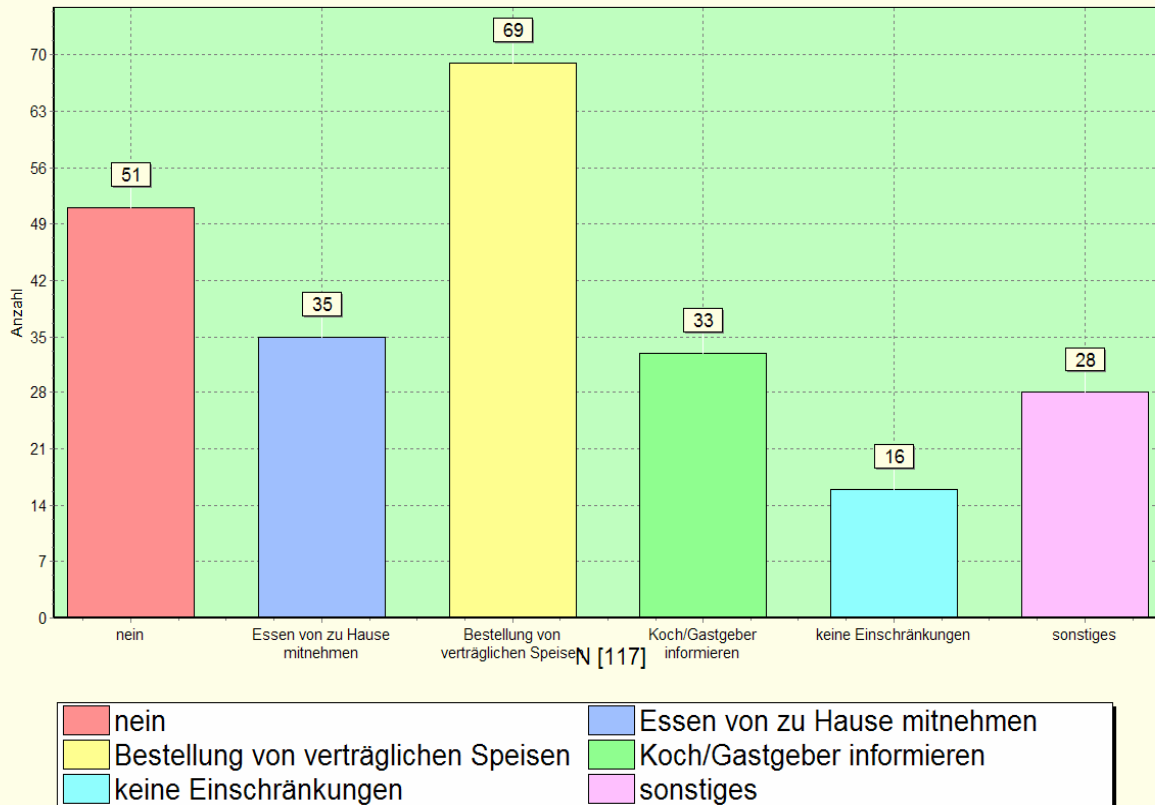


Abb. 17. (Quelle: Diener.U., GrafStat, das Fragebogenprogramm, 2007, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 117, Teilnehmer= 117)

4.2.12. Soziale Einschränkungen

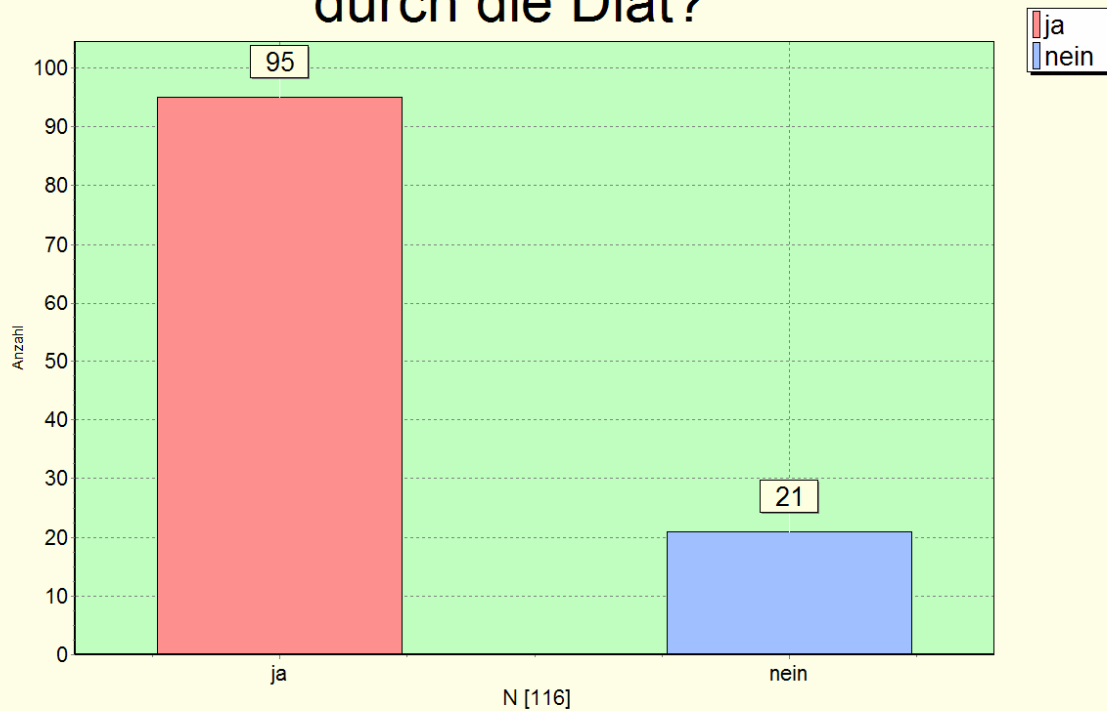
Frage 18: Einschränkungen im Alltag und zu besonderen Gelegenheiten (z.B. Feiern, Restaurantbesuche)

Bei dieser Frage konnte nur mit ja oder nein geantwortet werden.

Von 117 Befragten haben 116 geantwortet und 1 hat keine Antwort gegeben.

82% der Betroffenen fühlen sich im Alltag, auf Urlaubsreisen, auf Feiern und in Restaurants sehr stark eingeschränkt (n=95), 18% fühlen sich nicht eingeschränkt (n=21).

Einschränkungen im Alltag durch die Diät?



A

bb. 18. (Quelle: Diener.U., GrafStat, das Fragebogenprogramm, 2007, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 116, Teilnehmer= 117)

Frage 19: Einschränkungen im beruflichen Alltag

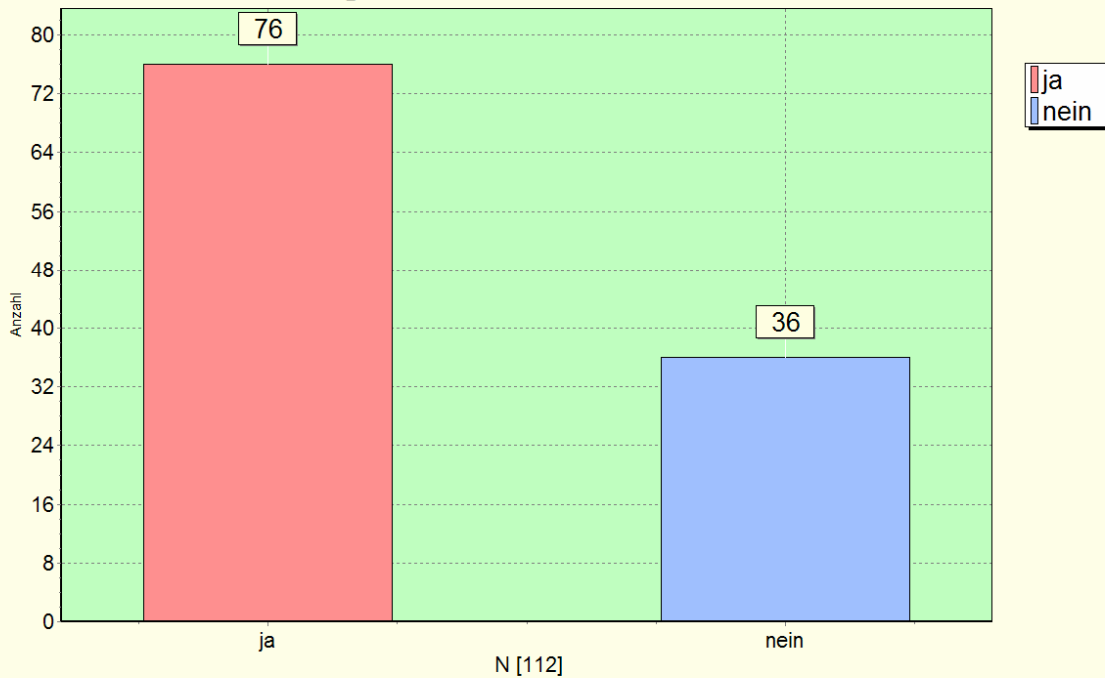
Bei dieser Frage konnte nur mit ja oder nein geantwortet werden.

Von 117 Befragten haben 112 geantwortet und 5 haben keine Antwort gegeben.

68% haben keine Probleme die Diät in ihren beruflichen Alltag einzubauen (n=76).

32% sind beruflich so stark eingebunden, so dass sie Schwierigkeiten haben die Diät einzuhalten (n= 36). Aus zeitlichen Gründen wird eher zu Fast Food und Fertiggerichten gegriffen.

Einschränkungen im beruflichen Alltag durch die Diät?



A

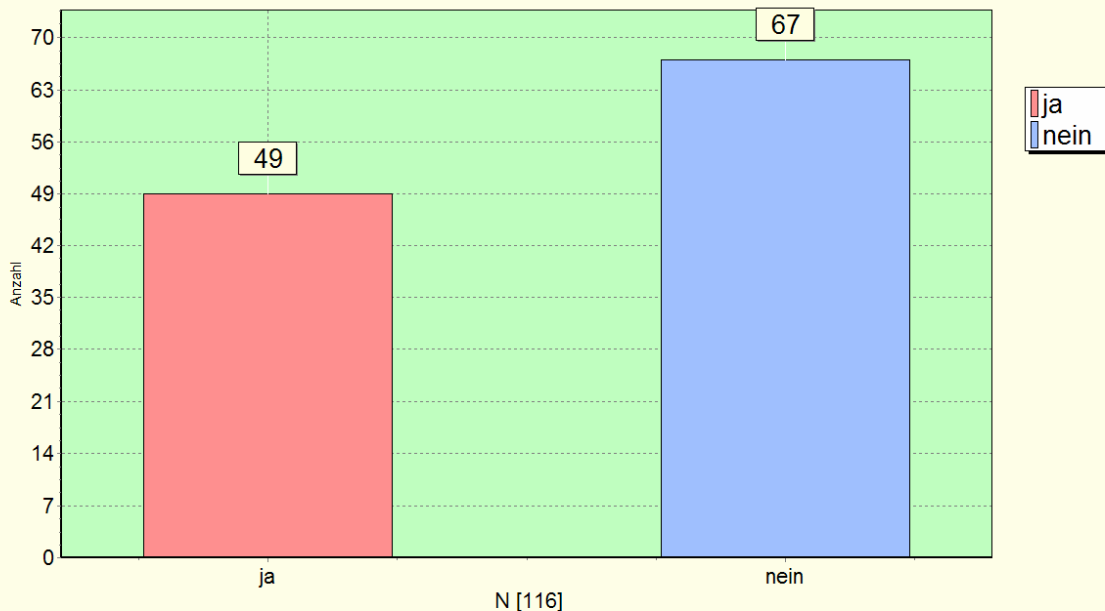
bb. 19. (Quelle: Diener.U., GrafStat, das Fragebogenprogramm, 2007, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 112, Teilnehmer= 117)

4.2.13. Betreuung

Bei dieser Frage konnte nur mit ja oder nein geantwortet werden. Von 117 Befragten haben 116 geantwortet und 1 hat keine Antwort gegeben.

Die Frage, ob sich die Betroffenen über die Ernährung bei Histaminintoleranz ausreichend informiert fühlen, haben 58% verneint (n=67) und 42% bejaht (n=49).

Fühlen Sie sich über die Ernährung bei Histaminintoleranz ausreichend informiert?



A

bb. 21. (Quelle: Diener.U., GrafStat, das Fragebogenprogramm, 2007, Befragung Histaminintoleranz, 11.11.07, n= 116, Teilnehmer= 117)

4.2.14. Interessengebiete

Auswertung einer offenen Fragestellung:

Bei der Auswertung nach der Frage, ob es bezüglich der Histaminintoleranz noch an Informationen oder Wissen fehlt und wenn ja in welcher Form, habe ich sehr vielfältige und individuelle Antworten erhalten. Deshalb ist eine statistische Auswertung nicht möglich. Aber es gibt einige Tendenzen, die ich nennen möchte.

Die Mehrzahl der Betroffenen äußerte den Wunsch nach Speiseplänen und Kochbüchern. Es sollten informative Speisepläne und Kochbücher sein, die histamin-bzw. biogenarme Lebensmittel enthalten und andere Unverträglichkeiten, wie z.B. Laktoseintoleranz und Fructoseintoleranz berücksichtigen. Des Weiteren ist den Betroffenen wichtig, dass die Pläne und Rezeptideen alltagstauglich, praxisnah (eher Hausmannskost, ohne besondere Zutaten) und leicht nachzukochen sind, so dass auch Laien und Singles problemlos die Gerichte zubereiten können.

Gewünscht wurde auch ein umfangreicher Ernährungsplan oder ein Kochbuch mit Tipps zu Vitaminen und Mineralstoffen (Deckung des Bedarfs), um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten.

An zweiter Stelle wurde der Wunsch nach einheitlicher und genauer Information in Form von Fachbüchern, Broschüren und Listen über den Histamingehalt der Lebensmittel geäußert. Bisher seien die Informationen über Histaminintoleranz zu ungenau („schwammig“) und es gibt unterschiedliche Werteangaben bzgl. der Histamingehalte von verschiedenen Lebensmitteln. Die Histaminintoleranz sollte besser erforscht werden, bevor ein Fachbuch veröffentlicht wird, so der Vorschlag eines Betroffenen.

Einkaufsratgeber, Restaurantführer und Alltagsratgeber (Speisen für Zwischendurch, Zwischenmahlzeiten für die Arbeit, Brotaufstriche) wären für die Betroffenen eine Hilfestellung.

An dritter Stelle der Interessengebiete steht der Wunsch nach einem kompetenten Fachpersonal, d.h. Ärzte (Allergologen, Internisten, Gastroenterologen) und Ernährungsfachkräfte (Diätassistenten, Oecotrophologen) sollten sich ausreichend mit der Symptomatik bei Histaminintoleranz auskennen, die Betroffenen mit ihren Symptomen ernst nehmen und Ansprechpartner bei Rückfragen sein.

Zudem sollte es „einheitliche“ Empfehlungen geben, damit die Betroffenen nicht durch unterschiedliche Aussagen verunsichert werden.

Es wurde kritisiert, dass es an kompetenter Hilfe und Beratung mangelt. Die Betroffenen möchten mit ihren Symptomen ernst genommen werden und nicht als „Spinner“ oder „Sonderling“ abgestempelt werden.

Wünschenswert wären auch diätetisch geschulte Köche, die z.B. während einer Urlaubsreise in einem Hotel oder Restaurant histaminarme, bzw. biogenarme Speisen zubereiten könnten. In diesem Zusammenhang sei erwähnt, dass der Bedarf, in einem Grundkochkurs einfache Speisenzubereitungen im Rahmen einer Histaminintoleranz zu erlernen, da ist. Es sollte dort vermittelt werden, welche Lebensmittel gegessen werden können, was beim Einkauf und bei der Lagerung von histaminhaltigen Lebensmitteln zu beachten ist und wie man geeignete Lebensmittel schnell und einfach zubereitet.

Einige Betroffene haben speziell Fragen zu Histamin und zu den Histamingehalten in verschiedenen Lebensmitteln (z.B. von Gewürzen und Kräutern, seltene Früchte und Gemüsesorten). Eine einheitliche Liste mit histaminreichen und histaminarmen Lebensmitteln, die auch seltene und exotische Lebensmittel mit berücksichtigt, sollte entwickelt werden.

Fragen, ob es zu Spätfolgen einer Histaminintoleranz kommen kann, wenn man sich nicht an die „Vorschriften“ hält oder ob sportliche Aktivität, eine Schwangerschaft oder andere

körperliche Beschwerden, wie z.B. Gelenkschmerzen, Muskelzucken von der Histaminintoleranz in irgendeiner Weise beeinflusst werden, beschäftigen die Betroffenen.

Einigen Betroffenen fehlt noch der theoretische Hintergrund zur Histaminintoleranz, da sie noch nicht lange mit der Diagnose leben. Sie möchten, z.B. erfahren, wo genau die DAO gebildet wird, wie sie genau funktioniert, wie es zu einem Histaminüberschuss kommen kann, wie Histamin im Körper abgebaut wird, welche Rolle Vitamin B6 und Vitamin C spielen, welche Medikamente, die DAO hemmen und wie die Wirkung von Pellind, einem Nahrungsergänzungsmittel ist.

Ein Aufruf richtet sich direkt an die Lebensmittelindustrie. Es sollten histaminarme Produkte (z.B. Fertiggerichte) entwickelt werden. Der Histamingehalt des Produkts sollte angegeben sein, damit sich die Verbrauchertransparenz verbessert.

Des Weiteren wären Informationen und Angebote zu alternativen Heilverfahren und zu Entspannungstechniken (bei Stress Verschlimmerung der Symptome) hilfreich.

Ebenso Informationen für Angehörige und Netzwerke zwischen mehreren Betroffenen.