

Histaminintoleranz – die Rolle der Ernährungsberatung in der Diagnostik und im Verlauf der Therapie

Eine Standortaufnahme durch eine qualitative Befragung von diplomierten Ernährungsberatern und Ernährungsberaterinnen FH / HF

Fabienne Bischof

Studiengang Ernährung und Diätetik (Bsc), ERB12



Einleitung

Trotz steigender Aufmerksamkeit wird die Histaminintoleranz aufgrund der diffusen und mannigfaltigen Symptomatik als solche gerne übersehen [1]. Zum heutigen Zeitpunkt ist kein verlässlicher Laborparameter vorhanden, um eine Histaminintoleranz festzustellen. Aus diesem Grund wird für die Diagnostik unter anderem eine Ernährungsumstellung empfohlen. Da auch die Therapie eine Anpassung der Ernährung beinhaltet, spielt die Ernährungsberatung in der Diagnostik und im Verlauf der Therapie eine entscheidende Rolle [2]. Weil in der Literatur zum Vorgehen von Ernährungsberatern und Ernährungsberaterinnen bezüglich Histaminintoleranzberatungen kaum etwas zu finden ist, soll dies genauer untersucht werden, um so allfällige Defizite zu erkennen und in weiteren Schritten zu optimieren.

Fragestellung

Wie gestalten diplomierte Ernährungsberater und Ernährungsberaterinnen FH/HF die ernährungstherapeutische Betreuung von Histaminintoleranzpatienten und Histaminintoleranzpatientinnen?

Methodik

Die Datenerhebung wurde mittels qualitativer Forschungsmethode durchgeführt. Es wurden sechs Ernährungsberater und Ernährungsberaterinnen FH / HF anhand einem teilstandardisierten Interviewleitfaden befragt, um so ein umfassendes Bild sowie individuelle Ansichten zum Thema zu erfassen. Die Auswertung erfolgte in Anlehnung an Mayring [3].

Ergebnisse

- Die befragten Ernährungsberater und Ernährungsberaterinnen erwerben und erhalten ihr Fachwissen zu Histaminintoleranzberatungen mittels verschiedenen Quellen wie Literatur, Weiterbildungen und Fachgruppen
- Die Zufriedenheit mit der Datenlage wird als ungenügend eingestuft, die Sicherheit im Umgang mit der Thematik als akzeptabel
- Histaminintoleranz wird als Diagnose bei der Anmeldung zur Ernährungsberatung selten aufgeführt und die Differenzialdiagnostik ist oft unzureichend
- Die Feststellung einer Histaminintoleranz erfolgt durch Anamnesen und Ernährungsumstellung
- Die Ernährungstherapie beinhaltet ebenfalls eine Ernährungsumstellung
- Zur Unterstützung der Beratung werden verschiedene Hilfsmittel wie Ess-Symptomtagebücher eingesetzt
- Ziele der Ernährungstherapie sind eine Symptomlinderung, eine Verbesserung der Lebensqualität sowie eine ausgewogene Ernährung

Diskussion

- Es besteht der Wunsch nach evidenzbasierten Fakten für die Aneignung und den Erhalt des Fachwissens
- Unklare oder falsch gestellte Diagnosen können unter anderem auf fehlende Laborparameter und auf eine ungenügende Sensibilisierung der Ärzte und Ärztinnen zurückgeführt werden
- Aufgrund fehlender Laborparameter überschneidet sich das Vorgehen bei der Diagnostik und Therapie
- Das Vorgehen der Ernährungsberater und Ernährungsberaterinnen bei einer Histaminintoleranzberatung kann grundsätzlich als einheitlich bezeichnet werden

Schlussfolgerung

Histaminintoleranzberatungen werden trotz begrenzter Datenlage grundsätzlich einheitlich und nach den Empfehlungen der Leitlinie durchgeführt. Als Hilfestellung im Umgang mit Histaminintoleranzberatungen kann sich eine Mitgliedschaft in einer geeigneten Fachgruppe als wertvoll erweisen. Weiter ist aufgrund der geringen Bekanntheit von Histaminintoleranz die Sensibilisierung von Ärzten und Ärztinnen ein möglicher Schritt zur verbesserten Erkennung und somit einer effizienteren Therapie.

Literatur

- [1] Maintz, L. & Novak, N. (2007). Histamine and histamine intolerance. *American Journal of Clinical Nutrition*, 85, 1185-1186.
- [2] Reese, I., Ballmer-Weber, B., Beyer, K., Erdmann S., Fuchs, T., Kleinetebe, J., ... Worm, M. (2012). Vorgehen bei Verdacht auf Unverträglichkeit gegenüber oral aufgenommenen Histamin: Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI), der Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin (GPA und des Ärzteverbandes Deutscher Allergologen (ÄDA). *Allergo Journal*, 21 (1), 22-28.
- [3] Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. (12. überarb. Aufl.). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Bildquelle: <http://www.mitohnekochen.com/histamin/histaminintoleranz/>