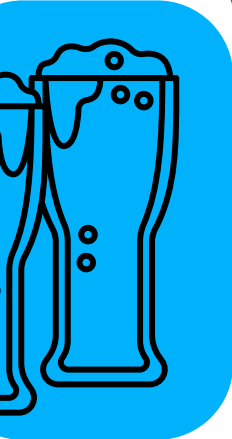




NIETOLERANCJA HISTAMINY

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów

NADMIAR HISTAMINY W ORGANIZMIE:



- zatknięty nos i wodnisty katar, kaszel, duszności, świszczący oddech
- biegunki lub zaparcia, bóle i skurcze brzucha, refluks
- zwiększenie szybkości tętna (tachykardia), arytmia serca, spadek ciśnienia krwi (hipotonia), anafilaksja
- zawroty i bóle głowy (w tym migrenowe), mdłości, wymioty, ogólny spadek koncentracji, zaburzenia cyklu snu i czuwania
- występowanie intensywnego bólu w okresie krwawienia miesiączkowego,
- objawy skórne: świąd, pokrzywka, wyprysk, rumień, zaczerwienienie, zmiany trądzikowe
- łzawienie oczu, obrzęk powiek

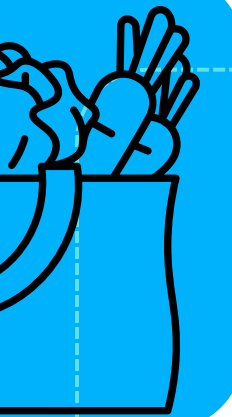
Dla rozpoznania nietolerancji histaminy konieczne jest stwierdzenie przynajmniej dwóch objawów klinicznych.

Za utrzymanie histaminy na odpowiednim poziomie w organizmie odpowiada głównie enzym znajdujący się w enterocytach – diaminooksydaza zwana również oksydazą diaminową (DAO), która rozkłada w jelicie cienkim nadmiar dostarczonej z pokarmów histaminy.

Nietolerancja histaminy może mieć różne podłoże:

- wrodzony niedobór enzymu DAO
- wtórna nietolerancja histaminy wynikająca z występowania chorób przewodu pokarmowego np. choroby zapalne jelit, celiakia
- obecność zewnątrzpochoдных inhibitorów DAO (głównie leki np. astmatyczne, na nadciśnienie)
- alkohol- wpływa na obniżenie stężenia DAO, a także stymuluje produkcję endogennej histaminy
- niedobór w diecie witamin B₆ i C oraz miedzi może zaburzać działanie DAO

DIETA NISKO-HISTAMINOWA:



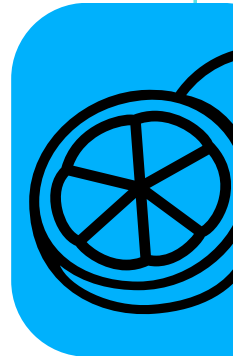
Występowanie u badanego co najmniej dwóch typowych objawów dla nietolerancji histaminy i ich poprawa bądź remisja po wprowadzeniu diety niskohistaminowej stanowią kluczowy warunek potwierdzenia rozpoznania tego zaburzenia.

Spożywanie produktów zawierających niską zawartość histaminy może wpływać na zwiększenie poziomu DAO w organizmie,

w związku z czym zaleca się, by sprawdzenie stężenia lub aktywności tego enzymu w surowicy wykonywać przed zastosowaniem diety niskohistaminowej.

ZALECENIA DIETETYCZNE W NIETOLERANCJI HISTAMINY:

- dieta niskohistaminowa polega na jak największym zmniejszeniu/wykluczeniu z codziennego menu produktów będących źródłem histaminy bądź też wpływających na wyrzut tej aminy w organizmie
- histamina powstaje w produktach na skutek ich nieprawidłowego przechowywania, psucia się, procesów fermentacji przeprowadzanych z udziałem bakterii stosowanych w ich produkcji, np. kiszzonej kapusty i ogórków/ octu/ dojrzewających serów/ wina. Co ważne, im dłuższy okres przechowywania produktu, tym większa zawartość w nim histaminy
- zaleca się wprowadzenie diety eliminującej produkty bogate w histaminę oraz jej wyzwalaczy przez około 4 tygodnie
- po około 2 tygodniach stosowania diety niskohistaminowej widoczna jest poprawa
- następnie warto próbować wprowadzić do diety niektóre produkty spożywcze, w małych ilościach, dokładnie obserwując reakcję organizmu i notując je w dzienniku obserwacji
- po takiej próbie u osób dorosłych należy przez minimum 2 dni przestrzegać diety bezhistaminowej. Taka metoda ułatwia zidentyfikowanie niewskazanych produktów
- niewskazane jest spożywanie dań gotowych typu instant o znacznym stopniu przetworzenia, a także unikanie pokarmów długo przetrzymanych w ciepłe lub ponownie odgrzewanych (szczególnie dania mięsne, rybne i grzybowe)
- histamina jest termostabilna, a więc oporna na działanie wysokiej temperatury, z uwagi na to obróbka termiczna (gotowanie, pieczenie) produktów bogatych w tę aminę nie zmniejsza ryzyka rozwoju alergii i tym samym występowania towarzyszących jej dolegliwości



KONTAKT



www.szpitalwtomaszowie.pl



dietetyk@tcz.com.pl



Tomaszów Mazowiecki
ul. Jana Pawła II 35

Opracowanie: mgr Karolina Bojdo dietetyk

Piśmiennictwo: www.wspolczesnadietetyka.pl



NIETOLERANCJA HISTAMINY

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów

ZAWARTOŚĆ HISTAMINY W PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH

WYSOKA ZAWARTOŚĆ HISTAMINY LUB WYZWALACZE HISTAMINY W ORGANIZMIE

MIĘSO, RYBY

- surowa kiełbasa, salami, surowe gatunki wędlin (prosciutto, szynka parmeńska), boczek i wyroby mięsne otrzymywane przez suszenie/wędzenie solonego mięsa, wieprzowina w nadmiarze
- ryby o ciemnym mięsie (makrela, tuńczyk, łosoś, sardynki, sardele), śledzie, rolmopsy, matjasy, śledzie na bazie octu, ryby wędzone, konserwy rybne, krewetki, małże, kraby, kałamarnica

MLEKO I NABIAŁ

- surowe mleko i produkty otrzymywane na jego bazie
- sery typu ementaler, parmezan, camembert, roquefort, górski, alpejski, sery żółte i pleśniowe, sery z surowego mleka (oscypki)

JAJA

- z dodatkiem majonezu czy musztardy (ocet w składzie)

WARZYWA

- pomidory (świeże i suszone, wszelkie wyroby z pomidorów - passaty, koncentraty, ketchup, sok, nektar), bakłażan, szpinak, groszek zielony, soczewica, fasola, kiszzone warzywa, ogórki konserwowe (z uwagi dużej ilości octu)

OWOCE

- cytrysy, papaja, ananas, kiwi, truskawki, maliny, czerwone śliwki, gruszka, banan

PRODUKTY ZBOŻOWE/ROŚLINNE

- produkty pszenne spożywane w nadmiarze

SŁODYCZE, PRZEKĄSKI

- kakao, czekolada i wyroby czekoladowe; nerkowce, pistacje

DODATKI DO POSIŁKÓW

- sos sojowy z dodatkiem pszenicy, ketchup, koncentrat pomidorowy lub passata, ocet jabłkowy, balsamiczny, ocet z czerwonego wina

ALKOHOL

- wino białe i czerwone, szampan, piwo (gł. pszeniczne)

NISKA ZAWARTOŚĆ HISTAMINY

MIĘSO, RYBY

- kurczak, indyk, chuda wołowina
- mięso niewędzone, niesurowe wędliny
- ryby świeże lub mrożone oraz ryby z jasnym mięsem (sandacz, sola, morszczuk, miruna, dorsz, halibut, dorada, gładzica, wątluszcz)

MLEKO I NABIAŁ

- mleko świeże i produkty otrzymywane ze świeżego mleka (kefir, maślanka, jogurt naturalny, twaróg, serek ziarnisty, śmietana masło)
- mozzarella, feta

JAJA

- w każdej postaci bez dodatku produktów przeciwwskazanych

WARZYWA

- ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cukinia, brokuł, kalafior, buraki, dynia, cebula, czosnek, por, rzodkiewka, papryka, zielona sałata, ogórek świeży, świeża kukurydza, świeża (niekiszona) kapusta, szparagi

OWOCE

- jabłka, wiśnie, morele, nektarynki, brzoskwinie, melony, mango, khaki, rabarbar, jagody, porzeczki, jeżyny, borówki

PRODUKTY ZBOŻOWE/ROŚLINNE

- ryż, kukurydza, komosa ryżowa, amarantus, gryka, owies, żyto, jęczmień, sorgo i wszystkie produkty otrzymywane z ich wykorzystaniem np. makarony, płatki, otręby, pieczywo

SŁODYCZE, PRZEKĄSKI

- karob jako zamiennik kakao, inne przekąski i słodycze poza przeciwwskazanymi

DODATKI DO POSIŁKÓW

- sos sojowy bez pszenicy i inne produkty niewymienione jako przeciwwskazane

ALKOHOL

- pozostałe rodzaje alkoholu