

Histaminová intolerance

Jedná se o nepoměr mezi příjmem a zpracováním histaminu.

Histamin je vazoaktivní peptid, který si naše tělo vyrábí pro svoje vlastní potřeby. Do těla se může dostávat i zvenčí, nejčastěji ve formě potravin, které jsou buď přirozeným nebo umělým procesem zpracovávány – proces kvašení, kynutí, uzení, konzervování apod.

Mezi potraviny, které vadí, patří :

- kyselé (kysané okurky, kysané zelí, zakysané mléčné výrobky),
- kynuté pečivo (vdolky, koláče),
- zrající sýry (hermelín, niva, parmezán),
- uzeniny (klobásy, parmská šunka),
- ryby, zejména konzervované (uzené makrely, tuňák),
- alkohol (víno),
- rajčata, špenát...
- maso zejména ohřívané (kuřecí),
- semínka (dýňová, slunečnicová),
- koření (hřebíček, skořice, kari),
- čokoláda, kakao...

Histamin v těchto potravinách je v těle (střevě), zpracováván enzymy, z nichž hlavní úlohu hraje enzym diaminooxidáza (DAO). Pokud je tohoto enzymu málo nebo nemá správnou funkci, tak k odbourání histaminu nedojde. Tento stav se projeví potížemi jako jsou křeče v břiše, nadýmání, průjemy, migrény, svědění kůže, vyrážky, panické poruchy, bušení srdce, arytmie, nauzea, hypotenze apod.

Diagnóza tohoto onemocnění je poměrně složitá a nejednoznačná.

Existuje možnost laboratorního stanovení hladiny nebo aktivity enzymu DAO ze séra, někteří odborníci ale tuto metodu nedoporučují pro její nespolehlivost.

Ke stanovení diagnózy histaminové intolerance je nejdůležitější anamnéza a eliminačně expoziční test. Principem je vyloučení potravin obsahujících histamin na cca 4 týdny, následně pak zařazení jednotlivých potravin zpět do jídelníčku. Pokud v době diety potíže vymizí a po opakovaném podání se opět objeví, dá se diagnóza histaminové intolerance předpokládat.

Pro možnost ovlivnění hladiny i aktivity enzymu DAO dalšími vlivy (např. záněty střeva...) nemusí jít o dietu doživotní, po určité době (většinou 3-6 měsíců) je vhodné zkusit zařadit jednotlivé potraviny. Potraviny, které již nevadí, je dobré vrátit do jídelníčku zpět.

Mimo léky existuje možnost užívání volně dostupného potravinového přípravku Daosin v tabletách. Je to forma náhradního enzymu diaminooxidázy, která se užívá cca 10 minut před konzumací jídla, ve kterém nejsme schopni histamin vyloučit.