

Histaminová intolerance

Definice: histaminová intolerance je metabolická odchylka, který vyústí v nerovnováhu mezi příjmem a degradací histaminu. Na jedné straně je relativně nebo absolutně zvýšen příjem histaminu a na straně druhé je snižena jeho degradace.

Poznámka: podobné příznaky z nadbytku histaminu mohou vzniknout i při nadměrném příjmu histaminu při zachované degradační schopnosti organismu. Mluvíme o Scombroid syndromu / intoxikaci histaminem/. Nadbytek histaminu může vzniknout i při zvýšené endogenní nabídce histaminu při alergické reakci.

Jak histamin vzniká? Histamin je přírodního původu. Vzniká z aminokyselin působením bakteriálních enzymů nebo řízením kvašením.

V čem se liší od alergie? „HI“ není přecitlivělost a její podstatou není imunopatologická reakce jako u alergie. Podstatou je absolutní nebo relativní nedostatek enzymu štěpícího histamin.

Jaký enzym štěpí histamin? V těle jsou celkem 2 enzymy odpovědné za štěpení histaminu.

- **DAO- deaminooxidáza** štěpí histamin exogenního původu – pro účely diagnostiky a pochopení histaminové intolerance je zásadní. DAO je produkována buňkami střeva a uvolňována do střeva.
- **HNMT-histamin-N-metyltransferáza** – štěpí histamin endogenního původu- nelze měřit a pro klinické využití zatím nemá význam.

Jak se diagnostikuje histaminová intolerance?

- **Anamnéza:** klinické obtíže se dostaví po požití pokrmu s vyšším obsahem histaminu.
- **Stanovení hladiny nebo aktivity DAO v séru.**
- **Důležité vyloučit stavy postihující funkci střeva/** potravinové alergie, celiakie, Crohnovu nemoc, ulcerósní colitidu a další/

Na co si dát pozor?

1. Při vyšetření stanovujeme hladinu DAO v séru a ta nemusí korelovat s hladinou ve střevě, která bývá 500x vyšší.
 - **A co to znamená?** Že ne každý, komu je diagnostikována ze séra/ krve/ nízká hladina DAO bude trpět histaminovou intolerancí. Zásadní je koncentrace enzymu ve střevě. Vždy si musíme výsledek srovnat s obtížemi a prokázat jejich souvislost s požitím potravin s vysokým obsahem histaminu. Stejně tak můžu mít hodnotu enzymu z krve v normě a histamin budu odbourávat špatně a budu trpět histaminovou intolerancí.
2. Většina „HI“ je sekundárních-to znamená, že se objevuje jako následek inzultu postihujících sliznici střev / Crohnova nemoc, ulcerósní colitida, celiakie, potravinové alergie atd./ zde léčba primárního onemocnění zlepšuje i toleranci histaminu.

S čím si můžu histaminovou intolerancí splést?

1. **S klasickou alergií:** histamin se v těle zvyšuje na podkladě imunologické reakce proti alergenu.
2. **Mastocytóza:** poměrně vzácné onemocnění, při kterém se v těle hromadí abnormální množství žirných buněk, které do těla uvolňují histamin při stresu, infekci, námaze nebo po alkoholu
3. **SIBO-syndrom** bakteriálního přerůstání ve střevě, které produkují vysoké množství histaminu

Jaké jsou účinky histaminu na organismus?

Histamin má na lidský organismus širokospektrální účinky, ovlivňuje více systému. Proto projevy histaminové intolerance můžou být variabilní.

Při diagnostice platí: čím víc příznaků, tím je pravděpodobnost histaminové intolerance vyšší.

- **Kardiovaskulární systém:** pokles nebo i vzestup krevního tlaku, arytmie, tachykardie / zrychlená srdečná činnost/, známky anafylaxe, permeabilitu kapilár-otoky
- **Respirační systém:** vodnatá sekrece z nosu, otok sliznic, kýčání, stažení průdušek /bronchospasmus/ **dušnost**
- **Zažívací systém:** břišní diskomfort, křeče, meteorismus, průjem, pocit na zvracení, zvracení, nechutenství
- **Kůže:** otoky, zarudnutí, kopřivka, svědění
- **CNS:** migréna, bolesti hlavy, poruchy učení i paměti, poruchy spánku

Jak se histaminová intolerance léčí?

- U sekundárních „HI“, při léčbě základního onemocnění spontánně odezní
- Tam kde žádné jiné onemocnění neprokážeme nasazujeme **eliminační dietu:**
 - 1.eliminace potravin bohatých na histamin
 2. eliminace potravin uvolňujících histamin / histaminoliberátory/
- Vysazení léků tlumících funkci DAO
- Vysazení léků podporujících SIBO./inhibitor protonové pumpy- omeprazol/
- Podávání DAO formou potravinových doplňků před jídlem.

Pozor! Suplementace DAO nemění hladinu enzymu v krvi, protože se nevstřebává.

Jaké se mám stravovat pokud mám histaminovou intoleranci?

Základní pravidla:

- **Stravovací deník:** zapisujte si potraviny, které sníte a případné reakce s časovou návazností na požití potraviny.
- **Čtěte pečlivě složení všech potravin!** Nekonzumujte žádné potraviny a nápoje, u kterých není možné zjistit složení. U nebalených potravin, například pečiva a lahůdek, je povinnost prodejce předložit informaci o složení výrobku.
- Obecně platí, že čím **čerstvější potraviny**, tím mají obsah histaminu nižší. / to platí zejména pro ryby /
- Vyhýbejte se polotovarům
- **Nekonzumujte:** fermentované, kompotované, zavařované, uzené, kvašené a konzervované potraviny (včetně fermentovaných mléčných výrobků – kefíru, podmáslí, jogurtu)
- **Skladování mražených potravin:**

Jakým potravinám se vyhnout?

- **Dále jsou to fermentované potraviny** – zrající sýry, kysané mléčné výrobky (kefír, jogurt, bryndza...), uzeniny, kynuté pečivo, kvašená (fermentovaná) zelenina, přezrálé ovoce nebo nahnílá zelenina (nestačí vykrojit kousek, histaminikům už to může škodit), octy (balzamický, jablečný, vinný...) a výrobky z nich, jako je hořčice, kečup, víno (zejména červené), pivo, šampaňské
- **Potraviny, které přirozeně obsahují více histaminu** – rajčata, špenát, avokádo, lilek, ryby.
- **Silným alergenům** – jahody, citrusové plody, ananas, nekvalitní čokoláda a kakao.
- **Histaminoliberátory** – látky uvolňující histamin v těle
 - **Živočišné:** ryby, kořýši, měkkyši, vepřové maso, bílek, mléko
 - **Rostlinné:** ananas, papája, mango, citrus, banán, jahoda, rajče, špenát, ořechy, arašídý, pohanka, hořčice, slunečnice
 - **Ostatní:** aditiva, koření, ocet, čokoláda, kakao
- **Léky inhibující DAO/ snižující /**-acetylcystein / ACC long/ ambroxol / ambrobene/, cimetidin, kys. klavulanová, metamizol, metoklopramid, verapamil.

Poznámka na závěr: histaminová intolerance je variabilní a jsou velké individuální rozdíly v toleranci některých potravin. Proto je důležité zkoušet a psát si deník, abychom dokázali eliminovat problematické potraviny