

Histaminová intolerance

Histaminová intolerance (HIT) je patologický proces způsobený nedostatečným odbouráváním histaminu v lidském těle. Projevuje se bolestmi břicha, nadýmáním a průjmy. Časté bývají i bolesti hlavy, závratě, nevolnost, zvracení či kožní nálezy (vyrážky, kopřivky, ekzém apod.). Dále se mohou vyskytnout potíže s dýcháním až dušnosti astmatického typu a otoky nosní sliznice. Histaminovou intolerancí trpí asi 1 % populace, především ženy ve středním věku.

Histamin je látka, kterou řadíme mezi biogenní aminy. V těle má mnoho důležitých funkcí, například při neurotransmisí nebo regulaci růstu. Ve velkém množství (nadlimitní sérové hladině) však může způsobovat nepříjemné stavy (bolesti hlavy, bolesti břicha, zvracení, průjem, vyrážky, či dušnost). Nadbytek histaminu v těle může být způsoben buď nadměrným příjmem v potravě, nebo poškozeným systémem odbourávání histaminu. Nadbytek histaminu může způsobit také stres, některé léky, fyzická aktivita či toxiny. K nadprodukci histaminu dochází také při alergických nebo bakteriálních infekcích.

Dieta při HIT:

Potraviny s vysokým obsahem histaminu, jimž je potřeba se vyhýbat:

- konzervovaná jídla
- kvašené a fermentované potraviny
- zrající sýry, tavené sýry, mléčné výrobky s dlouhou trvanlivostí (např. UHT mléko)
- uzeniny, mleté balené maso, paštiky
- některé druhy zeleniny – rajčata, špenát, lilek, cuketa, olivy, pálivá paprika
- většina druhů ovoce – jahody, kiwi, ananas, citrusy, třešně, sušené ovoce (povolené jsou hrušky, banány, bílé hroznové víno a žluté melouny)
- čokoláda
- ryby a mořské plody
- ořechy a semena + oleje z nich
- margaríny, konzervované pomazánky, dresinky, kečupy, majonézy
- sója a výrobky z ní (tofu, tempeh, sójové mléko, sójové omáčky)
- syrový vaječný bílek
- výrobky z bílé mouky
- kvasnice a výrobky z nich (pečivo sladké i slané)
- pálivé koření
- marmelády, džemy, sirupy

Důležité je potraviny konzumovat co nejčerstvější, protože množství histaminu se zvyšuje při skladování. Platí to i pro maso, které by se mělo hned zpracovat. Uvařená jídla je třeba zkonsumovat hned, nenechávat na další dny v lednici.

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce