

## Histaminová intolerance

Histaminová intolerance (HIT) je patologický proces způsobený nedostatečným odbouráváním histaminu v lidském těle. Zvýšené hodnoty histaminu v lidském organismu mohou být způsobeny jednak zvýšeným příjmem histaminu v potravě nebo vlastní nadprodukcí histaminu (alergické reakce, bakteriální infekce). Hromadění histaminu může být také příčinou nedostatečné aktivity nebo snížené koncentrace diaminooxidázy (DAO), enzymu, který zajišťuje odbourávání histaminu.

Projevuje se bolestmi břicha, křečemi, nadýmáním a průjmy. Časté bývají také bolesti hlavy, závratě, zvracení a nauzea. U některých jedinců mohou být přítomny i kožní vyrážky, kopřivky, nebo ekzémy. Dále se mohou vyskytnout potíže s dýcháním, dušnost a otoky nosní a ústní sliznice.

### Dieta při histaminové intoleranci

Zvýšené hodnoty histaminu ve stravě vznikají:

- a) činností bakterií (potraviny staršího data),
- b) technologickými úpravami potravin (kvašení – alkohol, zelenina; fermentace – sýry, maso, sója, kysané mléko),
- c) přirozený výskyt (kakao, špenát, rajčata ...).

### Potraviny s vysokým obsahem histaminu, jímž je potřeba se vyhýbat

#### Maso

- **nevhodné** je starší maso, ryby, masa konzervovaná, marinovaná, sušená, uzená masa, uzeniny, salámy, klobásy, šunky, paštiky, vnitřnosti, méně vhodné je kuřecí maso jako takové, také ryby konzervované, marinované, sušené, uzené, úplně nevhodné jsou makrela, tuňák, sardinky, sled, mušle, krabi, krevety,
- **vhodná** jsou čerstvá masa hovězí, vepřová, jehněčí, králičí, balená klasicky vakuově, v ochranné atmosféře – ne pultový prodej.

#### Vejsce

- **nevhodná** jsou starší vejce, syrová vejce,
- **vhodná** jsou běžně dostupná čerstvá vejce, vždy dokonale tepelně upravená.

#### Mléko a mléčné výrobky

- **nevhodné** jsou sýry plísňové (niva, gorgonzola), sýry zrající (parmezán, ementál, gouda, čedar, tvarůžky, camembert, hermelín, brie, roquefort), sýry na fondue, tavené sýry, feta sýr, konzervované, marinované sýry, klasické polotučné nebo nízkotučné jogurty, mléko UHT s dlouhou trvanlivostí,
- **vhodné** jsou tvarohy, ricotta, cottage, mascarpone, mozzarella, klasické mléko čerstvé pasterizované, smetana, smetanové jogurty (dle tolerance).

#### Sójové výrobky

- **nevhodná** je sójová omáčka, tofu, tempeh, sójové mléko atd.

#### Obiloviny

- **nevhodné** jsou obiloviny dlouho skladované (ve vlhku – plísňě atd.), kvasnicové extrakty, kvasnice,
- **vhodné** jsou bílé i celozrnné obiloviny, mouky, chléb, pečivo, rýže, těstoviny, kuskus, ovesné, ječné, špaldové vločky, jáhly, bulgur, pohanka atd.,
- **vhodné** jsou také brambory.

### Zelenina

- **nevhodná** je jakákoliv konzervovaná, zavařená, starší, příliš vyzrálá zelenina, kysaná zelenina (kyselé zelí, okurky, čalamáda, pikles), sušená zelenina, úplně nevhodná jsou rajčata (kečup, protlak), špenát, lilek, olivy, žampiony, pálivá paprika, avokádo,
- **vhodná** je čerstvá mrkev, celer, petržel, salát ledový, hlávkový salát, římský salát, fenykl, brokolice, květák, zelí, čekanka, cuketa, chřest, čerstvá kukuřice, bambusové výhonky, česnek a cibule (dle tolerance), okurky a papriky (dle tolerance).

### Luštěniny

- **nevhodná** je čočka a sója,
- **vhodný** je hrách a fazole.

### Ovoce

- **nevhodné** je ovoce konzervované, zavařené ovoce, marmelády, džemy, ovoce sušené, přezrálé ovoce, úplně nevhodné jsou jahody, maliny, ostružiny, rybíz, kiwi, meruňky, švestky, ananas, citrusy (citrony, pomeranče, grepy), třešně, papája, guava, datle, fíky,
- **vhodná** jsou čerstvá jablka, hrušky, nepřezrálé banány, žluté melouny, hroznové víno.

### Ořechy

- **nevhodné** jsou vlašské, kešu, lískové ořechy, mandle, pistácie,
- **vhodné** jsou makadamové ořechy, kokos, kaštiny, mák.

### Tuky

- **vhodné** je čerstvé máslo, za studena lisovaný olej řepkový, olivový olej (dle tolerance),
- **nevhodné** jsou oleje mandlový i jiné ořechové, kokosový, palmový, sezamový, lněný, margaríny.

### Koření a pochutiny

- **nevhodné** je pálivé koření, pálivá paprika, chilli, skořice, lékořice, anýz, muškátový oříšek, kari,
- **nevhodné** jsou také konzervované pomazánky, dresinky, kečupy, majonézy, ocet (vinný a balsamický).

### Jiné

- **nevhodná** je ve větším množství čokoláda, kakaové máslo, kakao (v menší míře tolerované),
- **vhodné** jsou cukry a sirupy, domácí moučnický z povolených ingrediencí.

### Nápoje

- **nevhodné** jsou veškeré alkoholické nápoje (zejm. šampaňské, červené víno, pivo, burčák, bílé víno), energetické nápoje (s teobrominem), džusy z nepovoleného ovoce, kvašené šťávy, káva s kofeinem, kopřivový čaj, silné černé čaje, kolové nápoje,
- **vhodná** je pitná voda (z kohoutku), slabé čaje, neperlivé minerální vody (Bonaqua, Dobrá voda, Toma natura, Rajec atd.), vodou ředěné džusy z povoleného ovoce a zeleniny, káva bez kofeinu.

Jídelníček jedince s HIT by měl být bohatý na obiloviny, brambory, čerstvé maso (kromě kuřecího), povolené druhy ovoce a zeleniny, hrách a fazole, mléko a povolené mléčné výrobky, vejce. 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 ideálně ihned po uvaření, nenechávat na další dny v lednici.

Snášená hladina histaminu v těle je poměrně individuální, vhodná je proto také individuální dieta postavená na základě tolerovaných potravin.

**Bc. Kateřina Vokounová**  
nutriční terapeut