

Histaminová intolerance

Histaminová intolerance (HIT) je patologický proces způsobený nerovnováhou mezi množstvím histaminu a jeho degradací v organismu. Hromadění histaminu je důsledkem jeho nedostatečného odbourávání, příčinou je snížená aktivita enzymu diaminooxidáza (DAO). Zvýšené hodnoty histaminu v lidském těle mohou být způsobeny nadměrným příjmem histaminu v potravě nebo vlastní nadprodukcí histaminu (např. při alergické reakci). Toto onemocnění se projevuje 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.

Zvýšené hodnoty histaminu ve stravě jsou důsledkem:

- a) činností bakterií (potraviny staršího data),
- b) technologickými úpravami potravin (fermentace/kvašení – alkohol, zelenina, sýry, maso, sója, kysané mléko),
- c) přirozeně vyššího obsahu histaminu v některých potravinách (kakao, špenát, rajčata ...).

Dieta při histaminové intoleranci

Maso

- **vhodné:** čerstvá masa hovězí, vepřová, jehněčí, králíčí, balená klasicky vakuově, v ochranné atmosféře, pultový prodej omezeně (lépe se ptát/číst datum porážky),
- **méně vhodné:** je starší maso, ryby, masa konzervovaná, marinovaná, sušená, uzená masa, uzeniny, salámy, klobásy, šunky, paštiky, vnitřnosti, kuřecí maso, také ryby konzervované, marinované, sušené, uzené,
- **zcela nevhodné:** makrela, tuňák, sardinky, sled', mušle, krabi, krevety.

Vejce

- **vhodné:** běžně dostupná čerstvá vejce, vždy dokonale tepelně upravená,
- **méně vhodné:** starší vejce, syrová vejce.

Mléko a mléčné výrobky

- **vhodné:** tvarohy, ricotta, cottage, mascarpone, mozzarella, klasické mléko čerstvé pasterizované, smetana, smetanové jogurty (dle tolerance),
- **méně vhodné:** 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, kefíry, acidofilní mléka, podmáslí.

Obiloviny

- **vhodné:** bílé i celozrnné obiloviny, mouky, chléb, pečivo, rýže, těstoviny, kuskus, ovesné, ječné, špaldové vločky, jáhly, bulgur, pohanka apod.,
- **méně vhodné:** obiloviny dlouho skladované (ve vlhku – plísň atd.), kvasnicové extrakty, kvasnice.

Zelenina

- **vhodné:** čerstvá mrkev, celer, petržel, salát ledový, hlávkový salát, římský salát, fenykl, brokolice, květák, zelí, čekanka, cuketa, chřest, čerstvá kukuřice, bambusové výhonky, brambory, česnek a cibule (dle tolerance), okurky a papriky (dle tolerance),
- **méně vhodné:** konzervovaná, sušená, kysaná, starší a příliš vyžralá zelenina,
- **zcela nevhodné:** rajčata (kečup, protlak), špenát, lilek, olivy, žampiony, pálivá paprika, avokádo.

Ovoce

- **vhodné:** čerstvá jablka, hrušky, nepřežralé banány, žluté melouny, hroznové víno,
- **méně vhodné:** konzervované ovoce, zavařené ovoce, marmelády, džemy, ovoce sušené, přežralé, kandované,

- **zcela nevhodné:** jahody, maliny, ostružiny, rybíz, kiwi, meruňky, švestky, ananas, citrusy (citrony, pomeranče, grepy), třešně, papája, guava, datle, fíky.

Luštěniny

- **vhodné:** hrách, fazole,
- **méně vhodné:** čočka, sója.

Ořechy

- **vhodné:** makadamové ořechy, kokos, kaštiny, mák,
- **méně vhodné:** vlašské ořechy, kešu, lískové ořechy, mandle, pistácie.

Tuky

- **vhodné:** čerstvé máslo, z olejů řepkový a olivový (dle tolerance),
- **méně vhodné:** oleje ořechové, mandlový, kokosový, palmový, sezamový, lněný, margaríny.

Koření a pochutiny

- **méně vhodné:** pálivé koření, pálivá paprika, chilli, skořice, lékořice, anýz, muškátový oříšek, kari, konzervované pomazánky, dresinky, kečupy, majonézy, ocet (vinný a balsamický).

Sladké

- **vhodné:** cukry a sirupy, domácí moučníky z povolených ingrediencí,
- **méně vhodné:** čokoláda ve větším množství, kakaové máslo, kakao (v menší míře tolerované).

Nápoje

- **vhodné:** 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,
- **méně vhodné:** 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.

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 zpracovat co nejdříve. Hotová jídla je třeba zkonsumovat ideálně ihned po uvaření, případně spotřebovat do 48 hodin (uchovávat v lednici).

Snášená hladina histaminu v těle je poměrně individuální, mnohdy hraje roli zejména množství konzumované potraviny, vhodná je proto také individuální dieta založená na tolerovaných potravinách a nižším příjmu méně vhodných potravin. Někteří jedinci vykazují zmírnění příznaků po zavedení doplňků stravy s obsahem vitamínu C a zinku.

Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut