

# HISTAMINSKA INTOLERANCA NI ALERGIJA



BIGSTOCK

*IZRAZ »HISTAMINSKA INTOLERANCA« SE V STROKOVNI LITERaturi POJAVLJA OD LETA 1980, KER PA SPADA MED TAKO IMENOVANE NEALERGIČNE NEŽELENE UČINKE HRANE IN NEDOKAZLJIVE SINDROME INTOLERANCE NA HRANO, PA SE ŠE POGOSTEJE POJAVLJA V LAIČNI ZDRAVSTVENI LITERaturi.*



*Piše: Suzana Levanič, mag. farm., koncesionarka Lekarne Župančičeva jama Ljubljana*

**P**osledica je povišan nivo histamina v telesu, ki zato presega količino, potrebno za normalno delovanje, in v telesu povzroči alergiji podobne simptome. V resnici ne gre za alergijo temveč

intoleranco, neprenašanje ali drugače rečeno nesposobnost telesa, da učinkovito razgradi nakopičen histamin, predvsem iz zaužite hrane. S histaminsko intoleranco ima težave približno 1–3 % Evropejcev. Pojavlja se pogosteje pri ženskah srednjih let. Znanstveniki menijo, da ni prirojena, ampak pridobljena motnja in je pogosto le prehodnega značaja. Bolniki pa v večini primerov razmišljajo in zaključujejo, da imajo alergijo na hrano, ker dejansko povzroča podobne simptome in znake, kar je zasluga histaminskih učinkov, vendar brez imunskega alergijskega odziva telesa.

## **KAJ JE HISTAMIN IN KAKO NASTANE HISTAMINSKA INTOLERANCA**

Histamin je biološka snov, ki spada med biogene amine. Proizvaja ga naše telo, najdemo pa ga tudi v mnogih živilih. V naših organizmih poteka presnova histamina po dveh poteh, pretežno preko encima diaminooksidaze (DAO) in po drugi poti preko encima N-metil-transferaze (HNMT). Glavni vzrok za histaminsko intoleranco bi lahko bilo zmanjšano delovanje encimov DAO in HNMT, ki je lahko prirojeno ali pridobljeno. Posledica zmanjšanega

delovanja teh je nato kopičenje histamina v telesu kar pa za zdaj ni dokazano z ustreznimi kontroliranimi prospektivnimi študijami. Encim DAO deluje v tankem črevesju in kolonu. Bolezni v tem delu črevesja so lahko vzrok za zmanjšano produkcijo encima DAO. Nekateri ljudje imajo že prirojeno nižjo vrednost encima DAO v telesu. Drugi pa lahko uživajo zdravila, ki povzročajo nezadostno učinkovitost encima. Alkohol prav tako zavira delovanje encima DAO. Največ pa je takih, ki uživajo prevelike količine hrane in pijače, v katerih je veliko histamina. Pridobljena histaminska intoleranca je lahko prehodnega značaja. Po odstranitvi vzroka, na primer prehranjevanje z živili z nizko vsebnostjo histamina, prenehanje pitja alkohola ali prenehanje jemanja zdravil, ki zavirajo delovanje encima DAO, tudi simptomi histaminske intolerance izzvenijo.

## **KAKŠNI SO SIMPTOMI IN ZNAKI HISTAMINSKE INTOLERANCE**

Na koži se lahko pojavi koprivnica, srbenje, pordelost, otekanje (edemi) kože, pekoč občutek žarenja, atopični ekcem. Na nosni sluznici je možnost

zamašenosti s srbenjem ali izcedkom iz nosu, kihanje. Navadno so prvi znaki glavobol, omotice, spremembe v krvnem tlaku, moten srčni utrip, hiter srčni utrip. Lahko pride tudi do dušenja kot pri astmi. Pojavijo se želodčne in črevesne težave, kot so slabost, bolečine v trebuhu, siljenje na bruhanje, napenjanje, vetrovi, driska ali zaprtost. Pri ženskah so mogoče še motnje menstruacijskega ciklusa, boleče menstruacije, vročinski oblivi.

Za vsa ta burna dogajanja so krivi učinki histamina.

### KATERI SO UČINKI HISTAMINA

- predvsem vazodilatacija, to je razširitev žil, kar ima za posledico pordelost, znižanje krvnega pritiska, glavobol, tudi glavobol ob menstruaciji;
- povečana prepustnost žil, kar se kaže lahko v otekanju edemu sluznic in kože, nahodu, kihanju;
- srbenje kože, sluznice v nosu in očeh;
- tahikardija, to je pospešen srčni utrip, kar lahko zaznamo kot razbijanje srca ali kot omotico;
- krč gladkih mišic v črevesju, bronhijih, to se izraža kot napenjanje, krč v

trebuhu, driska, bruhanje ali pa dušenje kot pri astmi;

- pospešeno nastajanje hormonov estrogenov, kar lahko privede do motenj menstruacijskega ciklusa, bolečih menstruacij.

### KATERA BOLEZENSKA STANJA LAHKO POVZROČA PRESEŽEK HISTAMINA

Presežek histamina zaradi zmanjšane delovanja encima DAO povečuje tveganje za nastanek migren. Enako so ugotovili zmanjšano aktivnost encima DAO pri bolnikih s kronično urtikarijo in atopičnim ekcemom. Pri ženskah pa vpliva histamin tudi na krčljivost maternice in na delovanje hormonov, kar ima za posledico boleče menstruacije in glavobole, ki se pojavijo ob določenem delu menstruacijskega cikla. Pri teh težavah s histaminsko intoleranco pa je priporočljivo testiranje na celiakijo, laktozno intoleranco in sindrom razdražljivega črevesja. Mogoče je tudi določanje koncentracije DAO in ugotovljeno je, da je pri vrednostih, ki so enake ali večje od 10 U/ml, malo verjetna diagnoza histaminska intoleranca.

### KDO JE KRIV ZA HISTAMINSKO INTOLERANCO

Povzročitelj histaminske intolerance je več. Predvsem je povzročitelj uživanje prevelikih količin jedi in pijač, bogatih s histaminom. Pogost vzrok so lahko tudi zdravila, ki lahko posredno povzročijo preveč histamina v telesu preko interakcij z encimom DAO in njegovim zmanjšanim delovanjem. Prav tako so lahko povzročitelji uživanje alkohola, slabo zdravstveno stanje jeter, ki vpliva na delovanje prebavil; operacije, poškodbe, določene okužbe, alergije, kronična črevesna obolenja; izpostavljenost naglim spremembam temperatur; pomanjkanje vitamina B6 in C, mineralov cinka in bakra; kronični stres.

### KATERA HRANA VSEBUJE DOSTI HISTAMINA

Histamin je skoraj v vseh živilih, a so pomembni vrsta, stopnja zorenja, konzerviranja in rok trajanja živila, kar je v današnjem času še poseben problem, ko imamo pogosto pomanjkanje časa za pripravo svežih obrokov. Sveža pripravljena živila po večini ne vsebujejo histamina. Najdemo

# DAOSin®

## prehransko dopolnilo

- Vsebuje naravni encim diamin oksidazo (DAO).
- Dopolnjuje telesu lasten encim diamin oksidazo (DAO).
- Encim diamin oksidaza v črevesju podpira razgradnjo histamina, zaužitega s hrano.

### PREVERJENA KAKOVOST.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.



STADA

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

ga torej v postani hrani ter hrani, ki prehaja čez procese zorenja, na primer fermentirani izdelki (siri, jogurti). Gre za mikrobne procese, kjer aminokislina histidin, ki je v beljakovinah, prehaja oziroma se spremeni v histamin. Jakost histaminske reakcije je zelo odvisna od količine zaužite hrane oziroma histamina, ki smo ga vnesli v telo s hrano.

## SVEŽA PRIPRAVLJENA ŽIVILA PO VEČINI NE VSEBUJEJO HISTAMINA. NAJDEMO GA TOREJ V POSTANI HRANI TER HRANI, KI PREHAJA ČEZ PROCESSE ZORENJA, NA PRIMER FERMENTIRANI IZDELKI (SIRI, JOGURTI).

Živila, ki vsebujejo naravno več histamina ali spodbujajo njegovo izločanje, so:

- zelenjava (paradižnik, melancani, špinača, bučke, grah, fižol),
- sadje (citrusi, suho sadje, jagodičevje, slive, maline, kivi, banane, mango, ananas, papaja, avokado),
- oreščki (orehi, lešniki, mandeljni, arašidi, indijski oreščki),
- čokolada, kakav,
- semena,
- nekatere ribe (losos, tuna, slaniki),
- morski sadeži, školjke,
- svinjina,
- gobe,
- začimbe (česen, cimet, črni poper, čili, paprika, kari, janež, muškatni orešček),
- konzervansi, aditivi.

Živila, kjer poteka mikrobna fermentacija v postopku proizvodnje ali priprave:

- mlečni izdelki (fermentirani siri, jogurt, kislá smetana, kisló mleko, kefir, skuta),
- mesni izdelki (klobase, salame, pršut, slanina, šunka, paštete),
- kisló zelje, kislá repa, kislé kumarice, kis (vinski, balzamični), majoneza, kečap, gorčica, prelive,
- alkoholne pijače (rdeče in belo vino, pivo, šampanjec, žgane pijače),
- tofu (izdelki soje).

Hrana, ki je kontaminirana z mikrobi:

- ribe (zamrznjene, prekajene, konzervirane – zlasti je pomembno ustrezno hranjenje na hladnem in takojšnje čiščenje).

## KATERA ZDRAVILA LAHKO ZAVIRAJO DAO IN POVZROČAJO PREVEČ HISTAMINA V TELESU

Zdravila, ki posredno preko interakcij z encimom DAO povzročajo preveč histamina v telesu, lahko razvrstimo v več skupin. To so antidepresivi, uspavala, antipsihotiki (amitriptilin), zdravila z delovanjem na srce (verapamil, dihidralazin), protibolečinska zdravila (acetilsalicilna kislina, nesteroidni antirevmatiki naproksen, diklofenak, metamizol, indometacin), mišični relaksanti, antibiotiki (cefuroksim, klavulanska kislina), zdravila za izkašljevanje (acetilcistein, bromheksin).

## KAKO SE SPOPRIJEMAMO IN ZDRAVIMO HISTAMINSKO INTOLERANCO

Osnova zdravljenja je stroga dieta, kjer opustimo hrano in pijačo, bogato s histaminom (antihistaminska dieta). Do izboljšanja simptomov histaminske intolerance pride že v nekaj tednih (2–4 tednih). Ob dieti lahko zdravljenje dopolnimo oziroma okrepimo še z jemanjem antihistaminikov (H1 in H2) v povečani dozi, ki jih dobimo v lekarni brez ali z receptom, ali z nadomeščanjem encima DAO, ki jih vsebujejo določeni prehranski dodatki, ki se lahko prav tako kupijo v lekarni. Sistemska vnetja se zmanjšujejo s ciljnim zdravljenjem in tudi kortikosteroidi, ki jih predpiše le zdravnik. Prav tako pa lahko tudi zamenja sicer nujno potrebna zdravila, ki jih bolnik mora jemati, a lahko posredno povzročajo presežek histamina v telesu zaradi zaviranja encima DAO. Vsak posameznik mora v procesu zdravljenja tesno sodelovati s svojim osebnim zdravnikom in ustreznimi specialisti (alergologom, imunologom, dermatologom, gastroenterologom), poiskati morajo tudi najoptimalnejšo dieto. Ob tem je dobro že ob začetku pojava težav pisati dnevnik zaužite hrane in posledično pojavljanje znakov histaminske intolerance. Prav tako svetujemo, da se vsa hrana pripravlja sveže in iz svežih sestavin. Pogrevanje oziroma uživanje predpripravljene hrane ni priporočljivo.

## NASVET

Pacienti s simptomi, značilnimi za histaminsko intoleranco, ki jih poslabšujejo živila, bogata s histaminom, ali zdravila, ki vplivajo na nivo histamina, ter imajo ob tem seveda izključene alergije ali internistična obolenja, morajo skupaj s svojim zdravnikom ali farmacevtom posumiti tudi na histaminsko intoleranco, ki je sicer za zdaj še slabo opredeljeno bolezensko stanje. Poskus ustrezne diete, podprte z zdravili, dostopnimi v lekarni brez recepta, pa je varen in pogosto učinkovit način doseganja izboljšanja težav.

