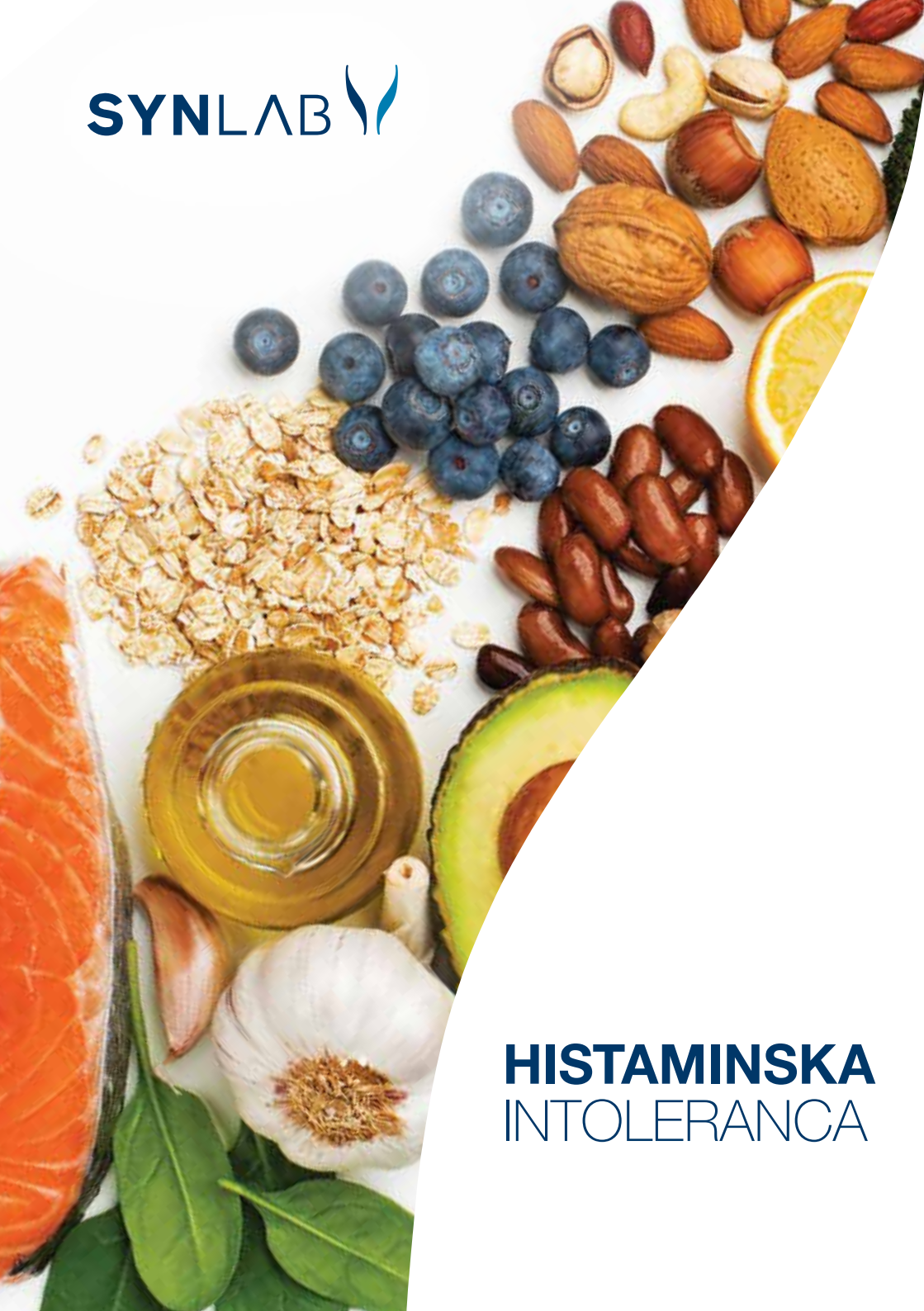


SYNLAB 



HISTAMINSKA
INTOLERANCA



KAJ JE **HISTAMINSKA** INTOLERANCA?

Histaminsko intoleranco oziroma občutljivost na histamin povzroči povišanje nivoja histamina v telesu. Nivo se poviša do te mere, da presega količino histamina, ki je potrebna za normalno delovanje. Presežek histamina v telesu povzroči simptome, ki so podobni alergiji.

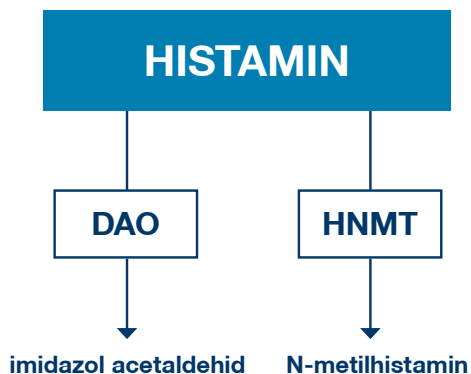
Kakšni so simptomi histaminske intolerance?

Posamezniki s histaminsko intoleranco in posamezniki s preobčutljivostjo ali alergijo na hrano imajo zelo podobne simptome. Značilni simptomi so:

- kihanje,
- izcedek iz nosu, zamašen nos, astma,
- vročinski oblivi,
- prebavne težave,
- glavobol,
- boleča menstruacija,
- aritmija,
- koprivnica, srbečica in atopični ekcem.

Kako nastane histaminska intoleranca?

Presnova histamina v organizmu poteka po dveh poteh. Glavna pot presnove gre preko encima diaminooksidaza, ki histamin pretvori v imidazol acetaldehid. Druga pot poteka preko encima histamin N-metil-transferaza (HNMT), ki histamin pretvori v N-metilhistamin.



Glavni vzrok za histaminsko intoleranco je zmanjšano delovanje encimov diaminooksidaza (DAO) ali histamin N-metil-transferaza (HNMT), ki je lahko prirojeno ali pridobljeno. Zmanjšano delovanje omenjenih encimov povzroči kopičenje histamina v telesu. Encim DAO se izloča v glavnem v tankem črevesu in navzgorjem kolonu. Bolezni, ki prizadanejo celice v teh delih črevesa, so lahko vzrok za zmanjšano tvorbo encima DAO. Poleg tega lahko delovanje encima zavrejo nekateri drugi biogeni amini, alkohol ali zdravila.



Imate več izmed naštetih simptomov?
Poskrbite zase. Preverite koncentracijo
encima DAO v svojem telesu.





Katera hrana vsebuje veliko histamina?

V spodnjih dveh tabelah so navedena živila, ki vsebujejo veliko histamina in živila, ki ga vsebujejo malo ali nič.

ŽIVILA Z VISOKO VSEBNOSTJO HISTAMINA

rdeče in belo vino

čokolada, kakav

klobase

oreščki

paradižnik

špinača

citrusi

jagode

kislo zelje

Osnova zdravljenja histaminske intolerance je dieta, kjer opustimo s histaminom bogato hrano in pijačo.

ŽIVILA Z NIZKO VSEBNOSTJO HISTAMINA

sveže pripravljeno meso

sveže ribe

jajca

žitarice brez glutena

mango

hruška

mlečni nadomestki

kokosovo in olivno olje

zeliščni čaji

Pridobljena histaminska intoleranca

- 1** Pridobljena histaminska intoleranca je lahko samo prehodnega značaja. Po odstranitvi vzroka, na primer prenehanje jemanja zdravil, ki zavirajo delovanje encima DAO, ali prehranjevanje z živili z nizko vsebnostjo histamina, prenehajo tudi simptomi histaminske intolerance.
- 2** Histamin je povezan z nastankom migren, zato zmanjšano delovanje encima DAO poviša tveganje za nastanek migren.
- 3** Pri bolnikih s kronično urtikarijo in atopičnim ekcemom so zasledili zmanjšano aktivnost encima DAO.
- 4** Pri ženskah se histamin v veliki meri sprošča iz mastocitov ter endotelij-skih in epitelijskih celic maternice in jajčnikov. Ženske z intoleranco na histamin imajo pogosto boleče menstruacije in trpijo za glavoboli, ki se pojavijo v določenem delu menstrualnega cikla. Do tega naj bi prišlo zaradi vpliva histamina na povečano krčljivost maternice in na delovanje hormonov.
- 5** Histaminska intoleranca je malo verjetna pri posameznikih z vrednostmi DAO ≥ 10 U/ml pri večkratnem merjenju.
- 6** Histaminska intoleranca je zelo verjetna pri posameznikih z značilnimi simptomi, kadar le-te simptome izzovejo bodisi s histaminom bogata hrana in alkohol bodisi intoleranca na zdravila, ki vplivajo na izločanje histamina oziroma zavirajo delovanje DAO. Hkrati alergije ali druge motnje pri njih niso gotovljene.
- 7** Pri histaminski intoleranci najdemo povišane vrednosti histamina in/ali zmanjšano aktivnost encima DAO.
- 8** Do izboljšanja simptomov histaminske intolerance pride ob uvedbi diete z nizko vsebnostjo histamina. Po potrebi se dieta lahko dopolni še z jemanjem anti-histaminikov ali nadomeščanjem encima DAO.

Ribe, ki niso sveže, lahko vsebujejo veliko histamina in vplivajo na pojav simptomov histaminske intolerance.



ADRIA LAB d.o.o.

Šestova ulica 2

1000 Ljubljana

Slovenija

Tel. +386 1 436 00 23

- ✓ **Ljubljana**, Šestova 2 > **01/ 436 67 71**
- ✓ **Maribor**, Železnikova 4 > **031 778 444**
- ✓ **Celje**, Vodnikova 3 > **03/ 492 31 10**
- ✓ **Koper**, Obrtniška 30 > **059 375 450**

www.synlab.si | laboratorij@adrialab.si

© 2019 Adrialab d.o.o. Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja podjetja Adrialab d.o.o. je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, predelava ali druga uporaba v kakršnem koli obsegu ali postopku. Za morebitne napake ne odgovarjamo. Pridržujemo si pravico do sprememb. Zaradi tiska lahko pride do barvnih odstopanj.

06/2019