

Material prasowy

Warszawa, 27 lutego 2017 r.

Nietolerancja histaminy może powodować różne objawy

Histamina to hormon niezbędny do życia, ale jeśli jest go za dużo – może nawet spowodować śmierć. Kiedy warto zbadać się w kierunku nietolerancji histaminy i co zrobić, gdy wyniki potwierdzają zaburzenia procesu rozpadu tej substancji?

Histamina jest aminą wytwarzaną w organizmie ludzkim, która jest gromadzona w komórkach tucznych, występujących w tkance łącznej (np. skórze, błonach śluzowych). Jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu, lecz jej nadmiar może powodować dolegliwości skórne oraz zaburzenia pracy mózgu, płuc, serca i układu trawiennego. W krytycznych przypadkach aktywna histamina może spowodować zgon, np. w wyniku wstrząsu anafilaktycznego.

Jest związkiem biogennym, ale może być również przyjmowana z pokarmami. Jest obecna w produktach dojrzewających lub otrzymywanych w wyniku fermentacji, jak również w produktach przetworzonych. Utrzymanie prawidłowego poziomu histaminy w organizmie należy do zadań enzymu DAO (oksydaza diaminowa), który jest odpowiedzialny za rozkład tego hormonu dostarczonego z pożywieniem.

Nietolerancja histaminy

Nietolerancja histaminy wynika z zaburzeń w procesie rozpadu, spowodowanych obniżoną aktywnością lub nieobecnością enzymu DAO. W wyniku tej dysfunkcji histamina kumuluje się w organizmie, powodując wiele dolegliwości. Szacuje się, że zaburzenie występuje u 1% populacji, ale pojawiają się również doniesienia wskazujące wyższy odsetek (3-5%). Większość zdiagnozowanych osób stanowią kobiety powyżej 40. roku życia.¹

„Objawy nietolerancji histaminy są różnorakie, często przypominają reakcje alergiczne” – mówi dr Andrzej Marszałek, Dyrektor Medyczny Laboratoriów Medycznych Synevo. „Wśród najczęstszych wymienia się: przewlekły katar, zmiany skórne, pokrzywkę, ale również bóle i zawroty głowy, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, biegunki, zapalenia błony śluzowej żołądka. Dolegliwości nasilają się zazwyczaj po wypiciu alkoholu, zjedzeniu serów twardych, czekolady i innych produktów zawierających kakao, orzechów,

1 Histamine Intolerance Awareness, <http://www.histamineintolerance.org.uk/about/>, dostęp: 20.02.2017 r.

wędzonych ryb, salami, pomidorów, truskawek i owoców cytrusowych” – dodaje dr Marszałek.

Diagnostyka nietolerancji histaminy

Przeprowadzenie badań diagnostycznych, określających aktywność enzymu DAO, jest celowe w przypadku stwierdzenia wymienionych powyżej dolegliwości. Wykrycie niedoborów DAO pozwala wyeliminować z diety pożywienie zwiększające stężenie histaminy, a także zastosować odpowiednie leki. Badanie w kierunku nietolerancji histaminy przeprowadza się w próbce surowicy.

Wskazaniem do wykonania badania aktywności enzymu DAO, poza podejrzeniem nietolerancji histaminy, jest również podejrzenie niedoborów DAO przy zapaleniach błony śluzowej jelit oraz podejrzenie niedoborów DAO spowodowanych działaniem leków, które obniżają jej aktywność (m.in. flukonazol, cefalosporyny i propafenon).

Jak sobie radzić z nietolerancją histaminy?

„W przypadku potwierdzenia niskiej aktywności enzymu DAO, a co za tym idzie – nietolerancji histaminy, wskazane jest określenie poziomu hormonu, z jakim organizm jest w stanie sobie poradzić, a następnie dostosowanie diety i/lub leczenia” – wskazuje dr Andrzej Marszałek. „Trzeba jednak pamiętać, że niemożliwe jest całkowite jej wyeliminowanie” - dodaje.

Każda dieta powinna być opracowana przez dietetyka i prowadzona pod jego nadzorem w konsultacji z lekarzem.

Wśród ogólnych zaleceń można wskazać spożywanie produktów o niskim poziomie histaminy (koniecznie świeżych), unikanie produktów dojrzewających lub pozyskanych w procesie fermentacji, jak również produktów z puszek i gotowych dań.

Do produktów o wysokim poziomie histaminy zalicza się m.in.: czerwone wino, sery żółte i pleśniowe, drożdże, kapustę kiszoną, bakłażan, szpinak, pomidory, wędliny dojrzewające i podsuszane, owoce morza, niektóre ryby (np. śledź, tuńczyk). Warto pamiętać, że niektóre produkty wzmacniają aktywność histaminy. Są to: czekolada, owoce cytrusowe, banany, skorupiaki, truskawki. Nie bez wpływu na aktywność hormonu pozostaje również stres.

„Histamina, choć niezbędna w organizmie, może powodować nieprzyjemne objawy, jeśli występuje w nadmiarze. Osoby, u których nie zostanie zdiagnozowana obniżona aktywność enzymu DAO lub diagnoza zostanie postawiona błędnie, niepotrzebnie cierpią. Dlatego warto, jeśli stwierdzamy objawy nietolerancji, przeprowadzić test w tym kierunku” - zachęca dr Marszałek.

Dodatkowe informacje:

Maja Markłowska-Dzierżak

Deadline Factory

tel. +48 602 294 816, e-mail: m.markłowska@deadlinefactory.pl