



DIETA S NÍZKÝM OBSAHEM HISTAMINU

1 Indikace

Dieta je určena osobám s histaminovou intolerancí, způsobenou nedostatečnou aktivitou nebo koncentrací enzymu diaminooxidázy (DAO), který odbourává v těle histamin.

2 Histamin

Histamin je dusíkatá organická látka, patřící mezi tzv. biogenní aminy. Působí jako hormon a přenašeč nervového signálu. Produkují ho především bílé krvinky a nervové buňky. Při nízké koncentraci působí pouze místně, se zvyšující se koncentrací se jeho účinky rozšiřují a mohou postihnout i celé tělo (anafylaktický šok). Vysoké množství histaminu je přítomno v kůži, plicích, střevech, mozku a míše. V klidovém stavu se histamin skladuje v bílých krvinkách – žírných buňkách a bazofilech. Při aktivaci těchto buněk se uvolňuje a váže se na histaminové receptory. To způsobuje stahy hladké svaloviny (dělohy, průdušinek), rozšíření cév a zvýšení jejich prostupnosti a tím vznik otoku a snížení krevního tlaku. Vazba histaminu na receptory podporuje také produkci žaludeční kyseliny.

3 Co je to histaminová intolerance?

HIT (histaminová intolerance) je syndrom, při kterém je v těle nepoměr mezi příjmem histaminu potravou nebo vznikem histaminu v těle a jeho odbouráváním. Příčinou nerovnováhy může být příliš vysoký příjem histaminu, snížená aktivita nebo koncentrace enzymu diaminooxidázy (DAO), ale také vlastní nadprodukce histaminu u alergických reakcí či některých bakteriálních infekcí. Zatím není jasné, zda je histaminová intolerance vrozená nebo získaná. Enzym DAO produkují zejména buňky trávicího traktu, proto jeho sníženou koncentraci nacházíme u pacientů s onemocněním střevní sliznice (Crohnova choroba, ulcerózní kolitida, neléčená celiakie, akutní střevní zánět apod.). Snížená produkce DAO může být přechodná, pacient může mít dny i delší období bez obtíží střídané zhoršením stavu. HIT se zmírňuje spolu s vyléčením střevního onemocnění. Deficit DAO může být způsoben některými léky (některá antidepresiva, analgetika, antirevmatika, ...) - po ukončení příjmu těchto léků může dojít k úplnému uzdravení.

Projevy histaminové intolerance: svědění, kopřivka, otok (například na kůži po bodnutí hmyzem nebo otok dýchacích cest), alergická rýma, zánět spojivek, průjem, žaludeční vřed, dušnost, bolesti hlavy až migrény, anafylaktický šok (celková reakce, která může vést až k úmrtí).

postížený systém:	klinické projevy:
anafylaktická reakce	pokles krevního tlaku, šok
kůže	svědění, kopřivka, otok, zarudnutí
gastrointestinální trakt	křeče, průjem, žaludeční vřed, nechutenství, nevolnost, zvracení
respirační trakt	rýma, dušnost, kašel
CNS	Zvýšená dráždivost, bolesti hlavy, migrény



DIETA S NÍZKÝM OBSAHEM HISTAMINU

další příznaky	premenstruační syndrom, srdeční arytmie, bušení srdce, úzkostné stavy, zimomřivost, poruchy spánku
-----------------------	---

Histaminová intolerance není potravinová alergie!

Příznaky HIT jsou sice obvykle podobné, jaké se vyskytují u pacientů s alergií na potraviny, mechanismus reakce je však jiný. HIT není zprostředkována imunoglobuliny E (IgE, druh protilátek), u HIT mohou příznaky nastoupit mnohem později než u potravinové alergie, účinky histaminu se postupně kumulují před vyvoláním reakce.

4 Nízkohistaminová dieta a nevhodné či omezeně vhodné potraviny

K léčbě histaminové intolerance patří v první řadě nízkohistaminová dieta. Jedná se o eliminační dietu, při které ze stravy vyloučíme potraviny s vysokým obsahem histaminu, omezíme konzumaci potravin se středním obsahem histaminu a jídelníček založíme především na potravinách s nízkým obsahem histaminu. Stejně tak je třeba omezit či vynechat i některé potraviny, které sice neobsahují příliš histaminu, ale působí jako uvolňovače histaminu, uloženého v bílých krvinkách.

Velmi důležité je číst pečlivě složení všech potravin! Nekonzumujte žádné potraviny a nápoje, u kterých není možné zjistit složení. U nebalených potravin, například pečiva a lahůdek, je povinnost prodejce předložit informaci o složení výrobku.

Při nízkohistaminové dietě je vhodné vést si stravovací deník, kam zapisujete veškeré zkonsumované jídlo a nápoje a také zdravotní potíže. Protože každý má jinou tolerovanou hladinu histaminu, pomůže to Vám i Vašemu lékaři lépe určit, jak přísná dieta je pro Vás vhodná.

Základní pravidlem nízkohistaminového jídelníčku je vysoký důraz na čerstvost všech konzumovaných potravin a nápojů. Čím déle je potravina skladovaná nebo upravovaná, tím větší množství histaminu obsahuje.

Nutné je zcela vynechat:

- **fermentované, kompotované, zavařované, uzené, kvašené a konzervované potraviny (včetně fermentovaných mléčných výrobků – kefiru, podmáslí, jogurtu)**
- **všechny ryby, mořské plody a výrobky z nich, s výjimkou zcela čerstvě chycených ryb**
- **maso, které nebylo zpracováno v den porážky**
- **vaječný bílek**
- **alkohol** (především víno, pivo, sekty)
- **zelený a černý čaj**
- **zrající sýry** (všechny plísňové sýry, čedar, ementál, gouda, parmezán ...)



DIETA S NÍZKÝM OBSAHEM HISTAMINU

- **veškeré uzeniny**
- **čokoláda**
- **ořechy, arašidy**
- **koření kromě čerstvých bylinek**
- **obiloviny: pšenice**
- **zelenina: rajčata a výrobky z nich, špenát, omezujte hlávkové zelí a lilek. Nekonzumovat starší, nahnědlou či jinak zjevně ne čerstvou zeleninu.**
- **ovoce: vynechávejte jahody, citrusy, ananas, papáju, sušené ovoce, omezujte banány. Nekonzumujte nahnědlé nebo přezrálé ovoce.**
- **přídavné látky: aroma, barviva, konzervanty, stabilizátory apod.**
- **hotové pokrmy: není dovoleno konzumovat skladované a znovu ohřívání pokrmy – vše je nutno ihned po přípravě zkonsumovat**

5 Vhodné potraviny

Vhodné potraviny:

- **zcela čerstvé maso a čerstvě chycené ryby (maso ani ryby neskladujeme v lednici, ihned zpracujte)**
- **žloutek ze zcela čerstvých vajec**
- **čerstvě pasterizované mléko a nezrající mléčné výrobky, máslo**
- **brambory**
- **čerstvé ovoce s výjimkou citrusů, jahod, s omezením banánů, avokáda, ananasu**
- **čerstvá zelenina s výjimkou rajčat, špenátu, hlávkového zelí, s omezením lilku**
- **obiloviny a pseudoobiloviny: rýže, kukuřice, oves, čirok, amarant, pohanka, jáhly, žito, ječmen a výrobky z nich – pečivo bez kvasnic!**
- **kvalitní rostlinné oleje**
- **čerstvé bylinky**
- **některé bylinné čaje**

6 Rizika nízkohistaminové diety

Nízkohistaminová dieta, zejména pokud obsahuje velmi malou dávku histaminu, je velmi restriktivní dieta – to znamená, že zakazuje nebo omezuje konzumaci rozsáhlého sortimentu potravin. To může vést k nedostatečnému příjmu některých složek výživy – zejména vitamínů, minerálních látek a stopových prvků. Proto by měla být tato dieta ordinována a dlouhodobě sledována pouze odborným lékařem nebo nutričním terapeutem, aby byla zajištěna její plnohodnotnost, případně doplněny potřebné živiny, které nelze stravou zajistit.



DIETA S NÍZKÝM OBSAHEM HISTAMINU

7 Příklad vhodného jídelníčku

1. den:

Snídaně: Žitný chléb bez kvasnic. Lučina. Jablko. Čaj ovocný.

Přesnídávka: Tvaroh s broskvemi a ovesnými vločkami. Voda s lístky máty.

Oběd: Hovězí vývar z čerstvého masa, s polévkovou zeleninou a nudlemi.
Pečené kuřecí stehno. Bramborový knedlík (bez pšeničné mouky, místo vejce použijeme pouze čerstvý žloutek). Kedlubnové „zelí“ – zahušťujeme jinou, než pšeničnou moukou.
Čerstvá šťáva z jablka, ředěná s vodou.

Svačina: Ovocný salát (jablko, hruška, hroznové víno) s kukuřičnými lupínky. Neperlivá voda.

Večeře: Rizoto se zcela čerstvým vepřovým masem, hráškem, kukuřicí a mrkví.
Mrkvový salát. Ovocný čaj.

2. den:

Snídaně: Ovesná kaše s čerstvým mlékem a meruňkami. Čerstvé mléko jako nápoj.

Přesnídávka: Hroznové víno. Neperlivá voda.

Oběd: Polévka celerová krémová (s bramborem, čerstvým mlékem a máslem).
Hovězí roláda z čerstvého masa, se žlutkem, červenou paprikou (zeleninou, nikoli kořením!) a hráškem. Rýže dušená. Okurkový salát. Čaj ovocný.

Svačina: Chléb žitný. Máslo. Zelenina jako obloha – barevné papriky, ředkvičky, okurka.
Voda neperlivá + šťáva z hrušky.

Večeře: Zcela čerstvý pstruh, pečený na másle a tymiánu. Bramborová kaše z čerstvého mléka. Čaj ovocný.

3. den:

Snídaně: Bezlepkový chléb (bez obsahu pšenice, i enzymaticky upravené). Čerstvý tvarohový sýr cottage. Vejce natvrdo – jíme pouze žloutek. Paprika krájená.
Čaj ovocný.

Přesnídávka: Švestky. Obilné vločky bez pšenice s čerstvým mlékem.

Oběd: Polévka pórková s bramborem. Kuřecí prsa dušená s mrkví na másle, vařený brambor.
Voda s plátky jablka a lístky meduňky.

Svačina: Pudink z čerstvého mléka s jablky. Šťáva z povoleného ovoce, ředěná s vodou.

Večeře: Zcela čerstvý losos pečený s rozmarýnem. Šťouchané brambory s máslem.
Ledový salát. Čaj.



DIETA S NÍZKÝM OBSAHEM HISTAMINU

9 Doplnující režimová a léčebná opatření při nízkohistaminové dietě

U osob s histaminovou intolerancí je vhodné dostatečně odpočívat (relaxovat) přes den a spát alespoň 7-8 hodin denně. Protože poměrně přísná dieta může být pro pacienta psychickou zátěží, je vhodné hledat psychickou podporu v rodině nebo v organizacích, které sdružují osoby s HIT. Předcházení nebo řešení stresových situací je vhodné i proto, že samotný stres přispívá k vyplavování histaminu. Důležitá je pravidelná pohybová aktivita, ideálně 30-60 minut denně, ale i 15 minut denně má pozitivní efekt na stav pacienta. Velmi vhodná jsou dechová relaxační cvičení.

Kosmetika: pacienti s HIT by se měli vyhýbat kosmetickým přípravkům s obsahem barviv, benzoátu, cinnamaldehydu a sulfitů. Naopak potřebné mohou být masti a krémy s obsahem steroidů. V některých případech se doporučuje užívat doplněk s obsahem vitamínu C, B₆, zinku, mědi nebo hořčíku.

V případě, že není zcela možné přechodně nízkohistaminovou dietu dodržovat (např. při cestování), je možné užít preparát Daosin, který obsahuje přírodní enzym DAO, který pomáhá rozkládat histamin ve střevě a zmírňuje tak vliv přijatého histaminu. Používání Daosinu je nutné konzultovat s alergologem.

10 Opětovné zavádění eliminovaných potravin

Pokud se již stav pacienta upravil, je možné znovu zkoušet zavádět potraviny s vyšším obsahem histaminu do jídelníčku. Jejich tolerance se může obnovit nebo může být tolerovaná vyšší dávka histaminu v dietě. Nutné je zařazovat potraviny pozvolna a po malých dávkách, sledovat zdravotní stav a zaznamenávat stravu, nápoje i příznaky do stravovacího deníku.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.