



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 9. 11. 2020 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Histaminovou intoleranci pomohou odhalit přezrálé banány

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Histaminovou-intoleranci-pomohou-odhalit-prezrale-banany__s10012x19814.html

Intolerance tedy nesnášenlivost na látku histamin se projevuje alergickými reakcemi od klasické kopřivky, po dušnost, bolest hlavy, rýmu. Je vcelku těžko rozpoznatelná od ostatních alergií. Pomoci může malý test s přezrálými banány.



Oč se jedná?

Nejlepší bude začít s vysvětlením pojmu histamin. **Histamin je látka přírodního původu**, která vzniká z aminokyseliny histidinu. Patří mezi tzv.

biogenní aminy, které se podílejí na na metabolických procesech v buňkách a v malém množství **jsou i přirozenou součástí potravin**. Stejně jako histamin vznikají z aminokyselin, například tryptamin, jeden z nejznámějších biogenních aminů, vzniká z tryptofanu atd.

- Vyšší koncentrace biogenních aminů najdeme ve **fermentovaných potravinách**, jako je například **sója, kvašená zelenina, sýry, víno, pivo a další**.

Za běžných okolností nepředstavují biogenní aminy problém, jelikož jsou v organismu účinkem enzymů deaktivovány.

- **Potíže však mohou nastat** v okamžiku, kdy jich přijmeme velké množství nebo za situace, **kdy je snížena schopnost jejich odbourávání**.



Vysoké hladiny biogenních aminů se nachází ve velmi „zralých“ potravinách a jsou vlastně známkou kažení.

Mohou se vyskytovat například v rybách, mase, přezrálém a špatně skladovaném ovoci nebo houbách.

Zdravotní problémy pak mohou mít i lidé, kteří **za běžných okolností histaminovou intolerancí netrpí.**

Histaminová intolerance však potrápí ty, kteří vykazují sníženou schopnost odbourávání biogenních aminů způsobenou buď nedostatkem DAO (enzym diaminooxidáza - DAO), nebo je příčinou snížená aktivita tohoto enzymu.

- Je to vlastně **úplně stejné jako u laktózové intolerance**, jen se snížená aktivita či nedostatek týká jiného enzymu.

Co je tedy histaminová intolerance?

- Histaminová intolerance je tedy stav, kdy se **z nadbytku histaminu nebo biogenních aminů objeví klinické příznaky.**

Klinických příznaků histaminové intolerance je mnoho, záleží na tom, který z orgánů nebo orgánových soustav reaguje nejvýrazněji. Projevy se mohou různit, stejně tak i intenzita potíží.

Některé příznaky

Kardiovaskulární systém	Pokles nebo naopak vzestup krevního tlaku, svalová slabost, zrychlení srdečního rytmu
Kůže	Otoky, zarudnutí, kopřivka, svědění
Zažívací ústrojí	Bolesti břicha, křeče, nadýmání, plynatost Nevolnost, zvracení
Dýchací ústrojí	Dušnost, kýchání, rýma
Centrální nervový systém	Bolesti hlavy (migrény), poruchy učení a paměti, podrážděnost, poruchy spánku

Test histaminové intolerance

Popravdě řečeno, je to dost obtížné, hlavně díky pestrosti možných klinických příznaků. Na histaminovou intoleranci ale mohou upozornit obtíže **po**

konzumaci vína a přezrálých banánů.

Jednoduchým testem jsou právě banány - nezralé banány obtíže nezpůsobí, přezralé plody ano.

Eliminační dieta je možnou léčbou



Léčbou histaminové intolerance je **tzv. eliminační dieta**, tedy strava s omezením histaminu a dalších biogenních aminů. Je ale třeba mít na paměti, že problematické nejsou jen poraviny obsahující histamin, ale i potraviny, které mají potenciál histamin

uvolňovat.

- Za „**bezpečné**“ **potraviny** se považují obiloviny (s obsahem lepku i bezlepkové), čerstvé maso kromě kuřecího, zelenina mimo na histamin bohatých druhů (povoleny jsou brambory, sladké brambory, kořenová

zelenina, některé brukvovité), luštěniny (hrách i fazole) a také řada ovoce včetně jablek, hrušek a nepřežrálých banánů (bez serotoninu).

- Z léků je vhodné užívání **léků na alergie - antihistaminik**, případně preparátu Daosin, který obsahuje enzym diaminooxidázu (DAO), jenž napomáhá odbourávání histaminu přijatého ve stravě.

Rizikové potraviny

- **Obecně vše zrající i kvašené** (mikrobiálně nebo jinak enzymaticky fermentované)
- **Šampaňské, víno, pivo.** Tyto druhy alkoholických nápojů obsahují vedle histaminu i jiné biogenní aminy a alkohol funguje jako inhibitor DAO. Nejvyšší obsah histaminu má šampaňské.
- **Korýši, měkkýši**
- **Ryby.** Hlavně v podobě sushi, ale [rizikové jsou i čerstvé nebo konzervované](#). Vysoký obsah histaminu má hlavně makrela a sardinky.
- **Kvasnice**
- **Uzeniny.** Z uzenin především klobásy, obsahují velké množství tyraminu.
- **Zrající sýry.** Na histamin a tyramin je bohatý především čedar, camembert, brie a rokfór.
- Fermentované **sójové výrobky**
- Nakládaná zelenina, zejména kysané zelí

- **Rajská jablka**, včetně protlaků a kečupu
- Špenát, lilek, žampiony
- **Čokoláda, kakao**

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz