

James L. Gibb



MIGRÉNA • EKZÉM • BOLESTI ŽALUDKU • SVĚDĚNÍ
ASTMA • PORUCHA SPÁNKU • PRŮJEM • ÚZKOST

Kompletní průvodce histaminovou intolerancí

VYŠEHRA D

HIT

Kompletní průvodce histaminovou intolerancí

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



James L. Gibb

HIT. Kompletní průvodce histaminovou intolerancí – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

James L. Gibb

HIT

Kompletní průvodce
histaminovou intolerancí

James L. Gibb

HIT

Kompletní průvodce
histaminovou intolerancí

VYŠEHRAĐ

Informace v této knize vám mohou pomoci lépe se orientovat v otázkách zdraví. Nenahrazují rady a léčbu zkušeného odborníka na zdraví a výživu či lékaře a neslouží k určování vlastní diagnózy. Pokud se domníváte, že máte zdravotní problém, vždy vyhledejte lékaře. V této knize jsou uvedeny odborné společnosti a organizace, to ale neznamená, že je autor nebo nakladatel doporučují nebo že tyto instituce doporučují tuto knihu.

© 2014 by James L. Gibb

Translation © Petra Pachlová, 2023

ISBN tištěné verze 978-80-7601-812-9

ISBN e-knihy 978-80-7601-819-8 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

ISBN e-knihy 978-80-7601-820-4 (1. zveřejnění, 2023) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7601-821-1 (1. zveřejnění, 2023) (mobi)

JAKÉ ZDRAVOTNÍ POTÍŽE SE U VÁS MOHOU PROJEVIT, POKUD TRPÍTE HISTAMINOVOU INTOLERANCÍ?

KŮŽE

Kopřivka
Ekzém
Svědění
Vyrážky na kůži
Lupénka
Zánět
Citlivá kůže
Akné (pupínky)
Extrémní reakce na bodnutí
hmyzem

ŽALUDEK

Nevolnost
Zvracení
Pálení žáhy
Kyselé reflux
Bolest břicha
Přecitlivělost na potraviny

STŘEVA

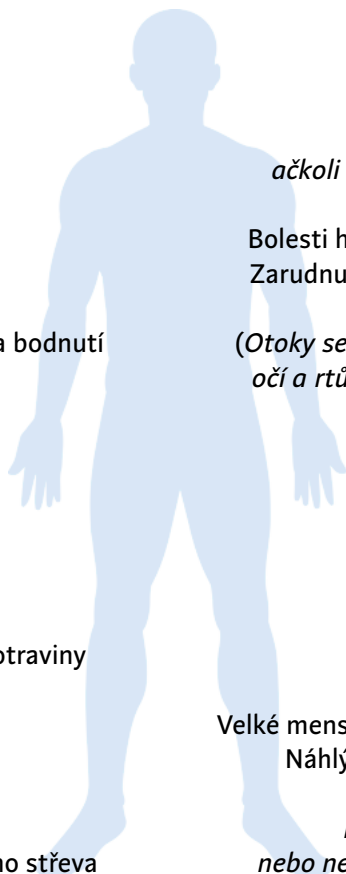
Průjem
Nadýmání
Chronická zácpa
Syndrom dráždivého střeva

HLAVA & OBLIČEJ

Astma
Senná rýma
Rýma a slzení očí,
*ačkoli nemáte žádné klinické
známky alergií*
Bolesti hlavy podobné migréně
Zarudnutí obličeje anebo hrudi
Quinckeho edém
*(Otoky se objevují hlavně kolem
očí a rtů, občas v oblasti krku)*

DALŠÍ PŘÍZNAKY

Úzkost
Bolest kloubů
Podrážděnost
Zastřené myšlení
Poruchy spánku
Závratě
Extrémní únava
Velké menstruační bolesti (*u žen*)
Náhlý pokles krevního tlaku
Srdeční arytmie,
*například bušení srdce
nebo nepravidelný srdeční tep*



Navštivte webové stránky
www.low-histamine.com

Obsah

ČÁST I

Úvod	13
O histaminu	15
Histaminová intolerance (HIT)	18
Proč se HIT často nepozná?	24
Co způsobuje nárůst hladiny histaminu?	27
Nemoci spojené s histaminem	36
Léčba histaminové intolerance	45
Seznam potravin	72
Přísná dieta s nízkým obsahem histaminu	77

ČÁST II – RECEPTY

Základní recepty, náhražky a rady	87
Dochucovadla, barviva & koření	101
Snídaně	115
Předkrmy a polévky	132
Hlavní chody	143
Saláty	151
Přílohy	156
Chleby	160
Koláče, muffiny & sušenky	174
Džemy, rosoly & kvašená zelenina	187

Dezerty	200
Malé občerstvení	218
Nápoje	231
Omáčky a dochucovadla	234

<i>Slovníček pojmů</i>	239
<i>Bibliografie</i>	243
<i>Rejstřík</i>	257
<i>O autorovi</i>	263

ČÁST I

Úvod

Mnoho lidí na celém světě trpí histaminovou intolerancí a vlastně o tom vůbec neví.

Kýcháme, bolí nás klouby, trpíme záněty, lupénkou, poruchami spánku, podrážděností, úzkostí, střevními potížemi, průjmami, nadýmáním, bolestmi žaludku, pálením žáhy a kyselým refluxem, nevolnostmi, nafouklým břichem a jinými zažívacími obtížemi, ekzémy, otoky, urticarií (kopřivkou), svěděním kůže a hlavy, sinusitidou (záněty dutin), rýmou, opuchlými očima, sennou rýmou, astmatem a dýchacími obtížemi či přetrvávajícími tenzními bolestmi hlavy, migrénami, zastřeným myšlením, závratěmi, nepravidelným srdečním rytmem, bolestivými menstruacemi (u žen), náhlými poklesy krevního tlaku, malátností či návaly horka. Tyto příznaky se objeví okamžitě po konzumaci jídla s vysokým obsahem histaminu, ale klidně i několik hodin poté.⁽⁶⁾

Stejně jako voda je histamin bezbarvý, bez chuti a zápachu. Na rozdíl od vody je neviditelný a dá se zjistit pouze laboratorní analýzou. Ale pro život je zásadní a – stejně jako voda – za určitých okolností dokáže zabít.⁽²²⁰⁾

Celá řada faktorů včetně našich genů, prostředí, stravy a stresu způsobuje, že se nám hladina histaminu v těle zvyšuje. Pokud se zvýší rychleji, než ji naše tělo dokáže zvládnout, vznikne nepřiměřená zánětlivá reakce způsobená histaminovou intolerancí, někdy také nazývanou histaminózou nebo HIT.

Jedna dobrá zpráva však existuje – pokud pochopíme, co se děje a proč se to děje, můžeme tento většinou nerozpoznaný stav léčit či mu předcházet.

DŘÍV NEŽ ZAČNETE*

Diagnostikovat HIT může být obtížné. Pokud trpíte některými z příznaků uvedenými v této knize, nebo vám diagnostikovali zánětlivé onemocnění střev, je vhodné nejprve vyhledat lékařskou pomoc. Nechte si zjistit, na co jste alergičtí, a dejte se vyšetřit pro případ jiných patologických onemocnění. Pokud jsou výsledky negativní a vy máte podezření, že vaše tělo špatně snáší histamin, můžete zkusit speciální dietu, abyste zjistili, zda se po ní vaše příznaky zmírní.

Protože je v podstatě nemožné vyhnout se všem potravinám obsahujícím histamin, je vhodné, abyste drželi přísnou dietu s nízkým obsahem histaminu a zároveň, je-li to nutné, užívali řadu doplňků, které jsou popsány v této knize.

Mějte na paměti, že pokud jste alergičtí na některé potraviny uvedené v této dietě, i ty vám způsobí nárůst hladiny histaminu.

V první fázi je důležité dodržovat přísnou dietu s nízkým obsahem histaminu důsledně. Je nutné se jí řídit minimálně čtyři až šest týdnů, abyste poznali, zda došlo ke zlepšení vašeho zdraví. Pokud se začnete cítit lépe, nejspíš to znamená, že skutečně trpíte histaminovou intolerancí.

Někteří lidé zjistí, že musí dietu s nízkým obsahem histaminu dodržovat další týdny či měsíce v závislosti na jejich individuálních příznacích.

Histaminová intolerance může být dočasná, takže po uplynutí počátečního období můžete zkusit zařadit do jídelníčku malé množství potravin s vyšším obsahem histaminu, abyste otestovali nový práh své tolerance. Ten je u každého pacienta odlišný.

James L. Gibb

* Vydání anglického originálu z roku 2017 bylo aktualizované a odráží nejnovější poznatky výzkumu. Kokos, který byl původně uváděn Švýcarskou společností pro histaminovou intoleranci (SIGHI – Swiss Interest Group Histamine Intolerance) a dalšími uznávanými zdroji jako „dobře snášený“, se nyní pro lidi trpící histaminovou intolerancí nedoporučuje. Byl přidán na seznam „jidel, kterým je třeba se vyhnout.“ Podle toho byly upraveny i recepty.

O histaminu

PRO DOBRÉ ZDRAVÍ JE HISTAMIN NEZBYTNÝ

Většina lidí zná výraz „antihistaminikum“, protože se jedná o účinnou látku v lécích, které ulevují od svědění, kýchání, bodnutí hmyzem a alergií obecně. Ale co je vlastně histamin?

Histamin se přirozeně vyskytuje ve všech rostlinách a zvířatech a pro naše zdraví je skutečně životně důležitý. Denně nám v krvi proudí malé množství histaminu a udržuje nás zdravé. Nicméně, když se jeho hladina zvýší nad určitou úroveň, stává se škodlivým.

Naše tělo vyrábí histamin z aminokyseliny histidin, a proto se mu říká biogenní amin. Histamin je důležitý excitační neurotransmitter (molekula, která přenáší zprávy mezi buňkami). Kromě každodenní povinnosti bránit nás před útočícími toxiny nám histamin pomáhá regulovat také rozmanité biologické aktivity, jakými jsou trávení, spánek, krevní tlak, sexuální funkce a činnost mozku.

„Histamin se... podílí na lokálních imunitních reakcích a také reguluje fyziologické funkce trávení a působí jako neurotransmitter.“ ⁽¹⁾

Histamin hraje v našem těle důležitou roli, protože se podílí nejméně na 23 různých fyziologických funkcích. ⁽²⁾

HISTAMIN SE V NAŠEM TĚLE TVOŘÍ PŘIROZENĚ

Když se do našeho těla dostanou dráždivé látky (např. pyl, některé potraviny, znečištění nebo sliny komárů), náš imunitní systém na ně zareaguje. Součástí této reakce je uvolnění histaminu z úložišť uvnitř granulí, které

se vyskytují ve dvou typech buněk. Těmito buňkami jsou bazofily (typ bílé krvinky) a mastocyty (žírné buňky).

A právě žírné buňky v pojivových tkáních blízko místa invaze jsou ty, jež produkují histamin, a proto okolí hmyzího kousnutí a bodnutí například zarudne nebo opuchne. Úkolem histaminu je vyvolat zánětlivou reakci. Histamin „zvýšuje propustnost kapilár pro bílé krvinky a některé proteiny, aby mohly napadnout patogeny v infikovaných tkáních.“⁽³⁾

HISTAMINOVÉ RECEPTORY

Histamin plní své různé úkoly tak, že se v našem organismu váže na histaminové receptory. Tyto receptory, které jsou uloženy na různých místech našeho těla, plní rozmanité fyziologické funkce.

Například histaminové receptory H1 kontrolují buňky hladkých svalů a endotelové buňky, čímž ovlivňují naši pokožku a cévy. Antihistaminika H1 jako Benadryl a Claritine tlumí působení těchto receptorů.

Histaminové receptory H2 se nacházejí ve střevech. Jsou zodpovědné za sekreci žaludečních kyselin, bolesti žaludku a nevolnost. Také ovlivňují náš srdeční tep. Antihistaminika H2, jako například Ranitidine, se předepisují na potlačení symptomů dyspepsie a kyselého refluxu.

V centrálním nervovém systému dohlížejí histaminové receptory H3 na naše nervy, spánkové návyky, chuť k jídlu a chování. Antihistaminika H3 se dokonce zvažují na léčbu obezity.⁽⁴⁾

Histaminové receptory H4 ovlivňují brzlík (specializovaný orgán imunitního systému), tenké střevo, slezinu, tračník, kostní dřeň a bílé krvinky. Mají proto velký vliv na funkci imunitního systému a hrají roli v alergických zánětlivých reakcích.⁽⁵⁾

DALŠÍ ZDRAVOTNÍ ÚČINKY HISTAMINU

Mnoho lidí snáší negativní dopady nadměrného množství histaminu a z toho plynoucí záněty, aniž by svůj stav řešili. Nedávné studie však naznačují, že histamin může regulovat některé formy růstu rakovinných buněk.⁽⁸²⁾

Vědci zjistili, že histamin a histaminové receptory různými způsoby ovlivňují chování rakoviny žaludku, slinivky, tračníku a jater. Některé rakovinné buňky produkují typ histaminu zvaný histidindekarboxyláza. Ta potlačuje zánětlivou aktivitu buněk. Je také možné, že histamin a žírné buňky mohou rakovinu v jejích jednotlivých fázích buď urychlit, nebo zpomalit. Laboratorní testy skutečně ukazují, že histamin urychluje růst rakoviny kůže, ale naopak ho brzdí antagonisti H2 receptorů – léky blokující histamin, které se užívají k léčbě žaludeční nevolnosti, kyselého refluxu a žaludečních vředů.⁽⁸⁰⁾

Vědci navíc zvažují využití histaminu v prevenci škodlivých účinků ozařování při léčbě rakoviny.⁽⁸¹⁾

Je také možné, že histamin chrání naše tělo tím, že potlačuje aktivitu AGE [sloučenin nazývaných konečné produkty pokročilé glykace], které přispívají k chronickým zánětlivým onemocněním jako jsou nemoci srdce, diabetes, degenerace mozku a rakovina. Studie prokázaly, že histamin a H2 receptory potlačují aktivitu AGE, která zhoršuje diabetes. Předpokládá se, že aktivováním H2 receptorů by se mohlo snížit riziko aterosklerózy či kornatění tepen, která je hlavní příčinou infarktů, mrtvic a periferních vaskulárních chorob.

Histaminová intolerance (HIT)

KDY SE HISTAMIN MŮŽE STÁT PROBLÉMEM?

U většiny lidí mají molekuly histaminu krátký život. Jakmile doručí svou chemickou zprávu k cílovým buňkám, jiné chemické látky produkované v těle je katabolizují (chemicky odbourají). Odbourávají je dva enzymy: histamin-N-metyltransferáza (HNMT) a diaminoxidáza (DAO).

Histamin se buď tvoří v našem těle, nebo se do něj může dostat prostřednictvím potravin s vysokým obsahem histaminu. Výzkumy ukazují, že konzumace jistých potravin může způsobovat velkou řadu vážných zdravotních problémů.⁽⁷⁾ Některé potraviny, jako třeba rajčata a špenát, jsou přirozeným bohatým zdrojem histaminu.

Část problému spočívá v tom, že někteří lidé neprodukují dostatek HNMT a DAO, aby tyto enzymy správně kontrolovaly hladinu histaminu v těle. Enzym DAO se hojně vyskytuje na určitých místech – konkrétně v ledvinách, tenkém střevě a na začátku tlustého střeva. Jeho úkolem je rozkládat histamin v naší potravě. Pokud enzym nepracuje správně, nebo ho není k dispozici dostatek, histamin zůstává neporušený a začne se v těle hromadit. To iniciuje vznik zánětů a celou řadu dalších příznaků, které se u každého člověka liší, a dokonce i u jednoho člověka jsou pokaždé jiné. V důsledku toho mohou lidé trpět příznaky nadměrného množství histaminu nebo v některých případech histaminovou intolerancí.

Dalšími příčinami nadměrného množství histaminu v těle může být požití látek, které blokují DAO – například léků, některých potravin, znečišťujících látek či dokonce detergentů (čisticích látek), které jsou obsaženy v některých lécích.

U osoby v dobrém zdravotním stavu se reakce projeví pouze tehdy, pokud zkonzumuje nebo jeho tělo vyprodukuje mimořádně velké množství histaminu. Ačkoli je histamin životně důležitý, existuje hranice, za níž se pro každé zvíře i pro člověka stává toxickým.

PŘÍZNAKY HISTAMINOVÉ INTOLERANCE

Histaminová intolerance může být skrytým původcem potíží jako je např. svědění, bolest hlavy, neschopnost jasně myslet, průjem, vyrážka, lupénka, bolest břicha, poruchy trávení, kýchání, rýma a ucpaný nos, kopřivka, ekzémy, astma, nepravidelný srdeční tep, zánět dutin, zarudnutí, ochablý svalový tonus, bolestivé menstruace, návaly a další. Tyto příznaky se mohou projevit brzy po vystavení alergenům, ale i o mnoho hodin později.

„Příznaky se mohou projevit prostřednictvím... působení histaminu v četných orgánech, například v trávicím traktu, plicích, kůži, kardiovaskulárním systému a mozku podle toho, kde začnou působit histaminové receptory.“⁽¹¹⁾

„Tyto příznaky se podobají příznakům potravinové alergie či citlivosti na siřičitany a další „aminové“ sloučeniny, jako je tyramin.“⁽⁹⁾

V nejzávažnějších případech může konzumace velkého množství histaminu způsobit otravu scombrotoksinem (toxinem nacházejícím se převážně v mase makrelovitých ryb), což je bolestivý a akutní těžký stav, který může být až fatální.

Nadměrné množství histaminu může také způsobit anafylaxi, nejzávažnější a život ohrožující reakci.

HISTAMINOVÝ POHÁŘ

Proč stejné potraviny působí na lidi s HIT občas, ale ne pokaždé? Proč se u nich příznaky objeví, a pak zase zmizí?

Je to proto, že hladina v našem histaminovém „poháru“ stoupá a klesá a příznaky způsobuje pouze tehdy, když přeteče. Pokud příjem histaminu u člověka překročí hranice jeho vlastní tolerance, začnou se objevovat příznaky. Skutečnost, že histaminová intolerance závisí na dávce histaminu, je největší rozdíl mezi HIT a alergií.

Představte si tělo jako pohár a histamin jako vodu. Na dně poháru je vždy malé množství vody. To je životně důležitý histamin, který produkuje tělo, aby nás chránil před alergeny a pomáhal s fungováním mozku a trávicího systému.

Pokud je alergik vystavený alergenům (například bodnutí hmyzem nebo vdechnutí pylu), jeho tělo vyprodukuje víc histaminu. Hladina vody v poháru maličko stoupne.

Tentýž člověk může později přijít do kontaktu s něčím dalším, na co je alergický, třeba s vlnou nebo roztoči. Hladina opět o něco stoupne.

Navíc může jíst stravu s vysokým obsahem histaminu, například sýry, nakládanou zeleninu, rajčata, měkkýše a tvrdé salámy nebo pít nápoje jako je víno a limonády. Každá tato potravinová přispívá k množství tekutiny v poháru.

HLADINY V „HISTAMINOVÉM POHÁRU“ TĚLA



Pokud tento trend pokračuje a člověk přidává víc a víc vody do svého „histaminového poháru“, hladina nakonec dosáhne až k okraji a přeteče. Histaminová zátěž se pro enzymy v těle stane příliš velkou, aby dokázaly odbourat přebytek a ledvinami ho z těla vyloučit. Právě v té chvíli se objeví příznaky.

Okraj poháru se dá přirovnat k osobní hranici tolerance daného jedince na histamin. Když se pohár naplní tak, že začne přetékat, projeví se příznaky. Nemusí se tedy nutně jednat jen o jednu událost, ale o soubor různých událostí, které společně pohár naplnily.

I BĚŽNÉ JÍDLO MŮŽE SPUSTIT PŘÍZNAKY

„Histamin v potravinách v netoxických dávkách může být hlavní příčinou potravinové intolerance způsobující potíže jako průjem, hypotenze, bolest hlavy, svědění a zarudnutí.

Konzumace 75 mg čistého tekutého histaminu – dávky, která se vyskytuje v běžných jídlech – může vyvolat okamžité, stejně jako opožděné příznaky u 50 % zdravých žen bez předchozí anamnézy potravinové intolerance.“⁽¹⁹²⁾

RŮZNÁ DOBA ODEZVY

Na zvýšenou hladinu histaminu reagují někteří lidé okamžitě nebo po krátkém čase, zatímco u jiných může dojít k reakci opožděné, která se projeví o mnoho hodin později. Příznaky opožděné reakce mohou trvat až 24 hodin.

RŮZNÉ STUPNĚ ZÁVAŽNOSTI

Příznaky histaminové intolerance se mohou pohybovat od mírných až po závažné. Někteří lidé jsou postiženi jen slabě a zaznamenají je pouze občas. Jiní jsou velmi citliví, a i ta sebenepatrnější odchylka od přísné diety s nízkým obsahem histaminu u nich může způsobit drastickou reakci. Přechod mezi jedinci „odolnými a náchylnými vůči histaminu“ se může zobrazit jako souvislá linie.

„Reakce na histamin zdokumentované v literatuře se pohybují od subjektivních zpráv popisujících širokou škálu proměnlivých příznaků až po úplnou otravu.“⁽⁸⁾

POTRAVINOVÁ ALERGIE NEBO HISTAMINOVÁ INTOLERANCE?

Reakce na histamin se podobají alergickým reakcím, takže je obtížné je od sebe rozeznat, ale rozdíl mezi nimi přece jen existuje. Potravinová alergie není totéž co potravinová intolerance. Při potravinové alergii reaguje imunitní systém těla přehnaně na určité potraviny, které nemusí být ve své podstatě škodlivé a nemusí mít žádný negativní účinek na jiné lidi. Reakce jednotlivců se mohou lišit od mírných až po vážné, či dokonce potenciálně fatální (anafylaxe). Alergické reakce se obvykle projevují dříve než reakce na potravinovou intoleranci. Ty se mohou objevit až za několik hodin po jídle. Při alergii může alergickou reakci způsobit i nepatrná porce daného potravinového alergenu.

Naproti tomu o potravinové intoleranci hovoříme tehdy, když má tělo potíže zpracovat určité látky v potravinách, nebo proto, že mají na tělo okamžitý účinek nějaké specifické látky. Potravinová intolerance může vyvolávat podobné příznaky jako potravinová alergie včetně bolesti břicha, průjmů a nadýmání – nicméně na potravinové intoleranci se nepodílí imunitní systém, jako je tomu při alergické reakci. Potravinová intolerance nikdy neohrožuje život, ale i tak může vést k závažným příznakům navzdory tomu, že nesouvisí s imunitním systémem. Potravinová intolerance se také od potravinové alergie liší tím, že reakce je kumulativní, nikoli okamžitá. Příkladem může být intolerance na laktózu a intolerance na určité potravinové přísady, např. na glutamát sodný.

Kožní prick testy na alergii prováděné u lidí, kteří mají nedostatek DAO anebo trpí histaminovou intolerancí, jsou negativní navzdory faktu, že se u nich vyskytují reakce na potraviny alergického typu. To znamená, že hladina jejich IgE (imunoglobulin E) není zvýšená, jako by byla, kdyby jejich imunitní systém přehnaně reagoval na antigeny v prostředí.⁽⁹⁾

Histamin se podílí jak na potravinové intoleranci, tak na potravinové alergii. Při alergických reakcích tělo produkuje různé chemické látky

včetně histaminu, který sám o sobě způsobuje mnoho alergických příznaků. Proto se na některé alergické reakce mohou jako léky používat antihistaminika.

Mnozí z nás předpokládají, že mají potravinové alergie, ale jen málo lidí, kteří zažívají reakce na potraviny, skutečně trpí potravinovou alergií.

„Nedostatek DAO a histaminová intolerance nejsou sice běžné, ale mohou být důvodem, proč někteří lidé reagují alergicky na potraviny, přestože potravinovou alergií netrpí. Rozhodně stojí za to tyto oblasti prozkoumat.“⁽¹⁰⁾

TRVÁNÍ HISTAMINOVÉ INTOLERANCE

Vědci odhadují, že kolem 80 % lidí s histaminovou intolerancí je ve středním věku. To naznačuje, že HIT se rozvíjí v průběhu života a nemáme ji od narození. Navíc se zdá, že u některých lidí může být histaminová intolerance krátkodobá, což znamená, že se dá „vyléčit“. ⁽¹⁰⁾

Proč se HIT často nepozná?

Přestože je histaminová intolerance ve vědeckých pojednáních jasně popsána, lékaři o ní uvažují jen velmi zřídka. Lidé většinou histaminovou intoleranci špatně chápou nebo ji podceňují. Mají tendenci zmírňovat příznaky léky, jako jsou antihistaminika, antacidy nebo léky proti bolesti. Tyto léky jsou sice cenné, ale neléčí příčinu problémů. HIT se často nepozná, protože je těžké ji diagnostikovat.

MATOUCÍ PODOBNOST S ALERGIÍ NA POTRAVINY

Příznaky příliš velkého množství histaminu v těle se podobají příznakům potravinové alergie, a proto je HIT často nesprávně diagnostikována.

SYMPTOMY JSOU RŮZNORODÉ A NEKONZISTENTNÍ

„...vzhledem k mnohotvárné povaze příznaků se existence histaminové intolerance podceňuje a jsou nutné další studie založené na dvojitých slepých pokusech a placebo efektu.“⁽¹¹⁾

Nicméně ani při náhodně provedených studiích založených na dvojitých slepých pokusech a placebo efektu se žádné příznaky neopakují, když se dávky histaminu podají ústně.⁽⁶⁾

REAKCE JE KUMULATIVNÍ

Histaminová intolerance se liší od potravinových alergií nebo přecitlivělostí na potraviny, protože reakce závisí na kumulativní dávce a není

okamžitá. Když je „histaminový pohár“ plný až po okraj, stačí maličká kapička vody (histaminu), aby hladina přetekla a spustila příznaky. Když je však pohár z poloviny prázdný, je třeba víc vody, aby hladina dosáhla k okraji. Histaminovou intoleranci proto může být obtížné identifikovat.

HRANICE TOLERANCE JSOU RŮZNÉ A NEKONZISTENTNÍ

Množství histaminu nutné k vyvolání příznaků se u každého člověka liší. „U pacientů citlivých na histamin se sníženou aktivitou DAO se příznaky objevují i po požití malého množství histaminu, které zdraví lidé snášejí dobře.“ ⁽¹¹⁾

TESTOVÁNÍ JE OBTÍŽNÉ

Histaminová intolerance není skutečná alergie, a proto se v testech na alergie neprojevuje.

„Histaminová intolerance“ popisuje reakci organismu na potraviny s vysokým obsahem histaminu. „Alergická reakce“ popisuje to, co se stane, když tělo samo produkuje vysokou hladinu histaminu jako reakci na alergen (na potravinu nebo na něco jiného), který vnímá jako vetřelce. Jinými slovy, občas se hladina histaminu v těle zvýší kvůli alergii.

Testování na alergie je snadné a lukrativní. Naproti tomu vyšetření na histaminovou intoleranci je velmi obtížné.

Na rozdíl od testování na alergie není potvrzení závažné histaminové intolerance pro lékaře snadné ani výnosné. Studie z roku 2011 odhalila, že „tělo osob s histaminovou intolerancí reaguje na různé situace různými orgány.“ ⁽⁶⁾

Každý člověk s histaminovou intolerancí má charakteristický vzorec příznaků, které se nemusí vždy projevit ve stejné části těla nebo se stejnou intenzitou. Jediný skutečný test na histaminovou intoleranci vyžaduje svědomitou dietu bez obsahu histaminu, po které následuje test na potraviny (food challenge) metodou dvojitého slepého pokusu (viz slovníček pojmů).

MNOŽSTVÍ HISTAMINU V POTRAVINÁCH JE PROMĚNLIVÉ A NEKONZISTENTNÍ

Množství histaminu v potravinách není vždy stejné, ale může se lišit v různých částech jedné potraviny a mezi stejnými potravinami z jedné šarže.

„Při testování množství histaminu v různých potravinách se může koncentrace histaminu značně lišit mezi různými vzorky z jedné ryby nebo mezi jednotlivými konzervami v jedné šarži.“⁽¹²⁾

Co způsobuje nárůst hladiny histaminu?

Histamin se do krevního oběhu obvykle dostává buď tím, že se zkonsumuje (sní), nebo se přirozenou reakcí těla uvolní.

Odbourat ho může buď DAO nebo histaminoví antagonisti (antihistaminové léky).

Obecně platí, že hladina histaminu v krvi stoupá a klesá v závislosti na těchto proměnných.

Hladinu histaminu v těle ovlivňuje mnoho faktorů. Značný vliv na denní kolísání histaminu v našem těle mají alergeny a znečištění, potraviny, léky, stres, teplo a zima, hormony a nedostatek živin. Co však může způsobit zvýšení hladiny nad hranici naší tolerance?

POTRAVINY

Konzumace velkého množství potravin bohatých na histamin nebo potravin obsahujících histidin může způsobit, že do těla dostaneme takové množství histaminu, při kterém pocítíme příznaky podobné alergické reakci. ⁽⁸⁷⁾

Vysoká hladina histaminu v potravinách může skutečně způsobit otravu jídlem.

„Otrava histaminem je chemická intoxikace potravinami, která vzniká požitím potravin obsahujících nadměrné množství histaminu. Ačkoli se běžně spojuje s konzumací makrelovitých ryb (s vysokým obsahem histaminu), další potraviny, jako např. sýr, se také pojí s výskytem otravy histaminem. Kvašené potraviny jako víno, suché uzeniny, kysané zelí, miso a sójová omáčka mohou rovněž obsahovat histamin spolu s dalšími biogenními aminy.“ ⁽¹⁸⁾