



Dieta pro eliminaci histaminu dle letáku SIGHI

Zjednodušená eliminační dieta pro histaminovou intoleranci (porucha degradace DAO)

Pro lidi s poruchou degradace DAO, kteří se musí ve stravě vyhýbat histaminu, jiným biogenním aminům a inhibitorům DAO. Tento leták není úplným průvodcem terapie. Zvažte také následující stránku a její podstránky: www.histaminintoleranz.ch/en/therapy.html **V případě citlivosti na histamin v důsledku poruch aktivace žírných buněk (MCAD) tato dietní směrnice nestačí! Pokud touto dietou nelze dosáhnout a udržet trvalé zmírnění příznaků, dodržujte prosím podrobný seznam, který navíc co nejúplněji bere v úvahu látky uvolňující histamin. Je k dispozici zde: www.mastzellaktivierung.info** Poruchy aktivace žírných buněk jsou často mylně považovány za histaminovou intoleranci.

Kompatibilita je vysoce závislá na individuální citlivosti a spotřebovaném množství.

Dále na něj dočasně působí stres, hormony a mnoho dalších faktorů. Důležitým kritériem je především čerstvost. Každý musí pokusem a omylem zjistit, co v jakém množství snese.

Na začátku experimentální diety by měl být tento seznam dodržován co nejdůsledněji.

V pozdější fázi by však dieta měla být založena spíše na zkušenostech dotyčné osoby než na následování jakéhokoli seznamu.

Vždy si přečtěte seznam přísad, abyste zjistili, zda potravinu neobsahuje neslučitelné přísady.

Reference:

- Zprávy o zkušenostech z řad našich členů a čtenářů
- Různé letáky pro pacienty od lékařů, klinik a nemocnic
- Zkušenosti jiných patientských organizací, bloggerů, vláken na fóru atd.
- Vědecké publikace
- Učebnice a kuchařky o histaminové intoleranci

Jak se vyhnout:	? Rizikové:	Dobře tolerováno:
<p>Fermentované nebo mikrobiálně zrající produkty (např. alkoholické produkty, ocet, kvasnice, bakterie)</p> <p>Čerstvé produkty podléhající zkáze s adekvátní / nejistou čerstvostí nebo přerušeným chladicím řetězcem.</p> <p>Konzervované, hotové nebo polotovary.</p> <p>Udržované teplé nebo ohřívání potraviny (zejména ryby, maso a houbová jídla), výrobky s dlouhou dobou skladování.</p>	<p>Jídla z restaurací, konzervářských teenagerů, snack barů atd. jsou často z různých důvodů špatně snášena.</p>	<p>Preferujte čerstvé, nezpracované nebo málo zpracované základní potraviny.</p> <p>Čím trvanlivější a bohatší na bílkoviny, tím důležitější je čerstvost! Musí být nepřetržitě chlazený od výrobce ke spotřebiteli!</p> <p>Rychle se kazící zboží nikdy nenechávejte v chladničce, a to ani na několik minut. Zbytky necháme chvíli vychladnout a poté zmrazíme. Rychle rozmrazit a ihned konzumovat.</p> <p>Preferujte metody konzervace vitamínů.</p>

	Jak se vyhnout:	 Riskantní:	Dobře tolerováno:
	<p>Masové konzervy, uzené, sušené, marinované, uzené nebo jinak konzervované maso (-přípravky): sušená šunka, slanina, ...</p> <p>Vykostěné nebo suché stařené maso, dlouho zavěšené maso (hlavně některé kusy hovězího masa; zeptejte se svého řezníka!)</p> <p>Maso nakrájené na drobno / pyré (sekaná, pomazánky, uzeniny,...). Obsah histaminu má tendenci stoupat se stupněm rozmělnění.</p> <p>Téměř všechny uzeniny (např. salámy, játrovky)</p> <p>Vnitřnosti, vnitřnosti (zejména játra)</p>	<p>Čerstvé maso prodávané přes pult (bez data)</p> <p>Předbalené mleté maso</p> <p>Předvařené šalvěje</p> <p>Zvěřina, zvěřina (zrání masa)</p>	<p>Přírodní čerstvé maso (drůbež, ovce, kozy, skot, vepřové maso, divočák), pokud možno čerstvé, balené a datované: např. kotleta, řízek, kuřecí stehýnka, krůtí prsa, ...</p> <p>Mražené maso, rychle rozmražené</p> <p>Vařená šunka (na plátky, bez kvasnicového extraktu nebo glutamátu)</p> <p>Vejce (kuřecí, křepelčí atd.)</p>
	<p>Rybí konzervy, marinované, solené, sušené, uzené nebo nakládáné ryby a mořské plody.</p> <p>Některé druhy ryb (zejména čeleď Scombroidae): tuňák, makrela, sleď, sardines, ančovičky, mahi mahi.</p> <p>Rybí omáčky</p> <p>Korýši (mušle, humři, krabi, krevety, krevety)</p>	<p>"Čerstvé ryby" (z regálu obchodu, přes pult, z rybích trhů nebo v restauracích).</p> <p>Plody moře</p>	<p>Absolutně čerstvě ulovené ryby (rybáři, rybáři, rybí farma)</p> <p>Zmražené ryby (Žádné dlouhodobé skladování. Rychle rozmrazte a ihned použijte! Nenechávejte pomalu rozmrazovat v chladničce!)</p> <p>Např. treska, treska, pstruh, síh, okoun, bio pangasius</p>
	<p>Zrající sýry: tvrdý sýr, polotvrdý sýr, měkký sýr, tavený sýr (také známý jako hotový sýr, sýrový výrobek, plastový sýr), niva, plísňový sýr, fondue, stařená Gouda</p>	<p>Syrové mléko, jogurt, kefír, zakysané mléčné výrobky: zakysané podmásli, zakysaná smetana, crème fraîche</p> <p>Sýr feta</p>	<p>Čerstvé mléčné výrobky: syrové mléko přímo od krav, UHT-mléko, pasterizované mléko, máslo, smetana, syrovátka.</p> <p>Smetanový sýr (mozzarella, tvaroh, tvaroh, mascarpone, ricotta, kozí smetanový sýr), mladá Gouda, Butterkäse, Schichtkäse</p>
	<p>(Případně kváskové a kváskové pečivo s extra dlouhým kynutím těsta?)</p> <p>(Možná velmi čerstvé, ještě téměř teplé pečivo?)</p>	<p>Slad, pšeničné klíčky</p> <p>Konzervovaná kukuřice?</p> <p>Pohanka</p> <p>neloupaná?</p>	<p>Brambory, kukuřice, rýže, jakékoliv obiloviny v různých formách: granule, vločky, krupice, krupice, mouka, těstoviny, pekařské výrobky, omáčky, ...)</p>
	<p>Kysané zelí, špenát, rajčata (včetně kečupu, rajčatové šťávy atd.), lilek, avokádo, olivy Luštěniny (čočka, fazole, sója, sójové výrobky jako tofu)</p> <p>Nakládaná zelenina</p> <p>Ceps, smrž, agaricus</p>	<p>Možná zelené fazole, hrášek?</p> <p>Nefermentované olivy</p> <p>Houby</p>	<p>Veškerá zelenina kromě levé zvané (čerstvá nebo mražená).</p>

	Jak se vyhnout:	 Rizikové:	Dobře tolerováno:
	<p>Jahody, maliny, citrony, pomeranče a jiné citrusové plody, banán, ananas, kiwi, hrušky, papája, guava</p> <p>Ořechy (zejména vlašské ořechy, kešové ořechy, arašídý, výjimky viz vpravo)</p>	Vyhnete se přezrálému ovoci a nahnilým částem.	<p>Všechno ovoce kromě toho, které je uvedeno vlevo: např. jablko, broskev, meruňka, meloun, mango, tomel, liči, třešně, višně, ostružiny, borůvky, brusinky, rybíz, cassis, jos taberry, čerstvé, mražené nebo konzervované.</p> <p>Kokos, kokosové mléko, kokosová voda, makadamie, kaštiny</p>
		Olej z vlašských ořechů?	Rostlinné oleje, rostlinné tuky, živočišný tuk, rybí tuk
	<p>Ocet (zejména vinný ocet, balzamický ocet)</p> <p>Kvasnicový extrakt, zvýrazňovače chuti (glutaman, glutaman sodný), bujón, vývar</p> <p>Sojová omáčka, pálivé koření</p>		<p>Kuchyňská sůl, česnek (čerstvý nebo práškový), kulinářské bylinky, jemné koření. lihový ocet = destilovaný bílý ocet, jablečný ocet.</p> <p>Kulinářské bylinky čerstvé nebo sušené.</p> <p>Pojivo: škrob, např. kukuřičný škrob = kukuřičná mouka, bramborový škrob</p>
	Kakao, kakaová hmota, hnědá a hořká čokoláda, karob	bílá čokoláda	Cukr, agávosý sirup, med, stévie, džemy z přijatelného ovoce. (Sladké je obecně nezdravé.)
	Alkoholické nápoje, sójové mléko, energetické nápoje (theobromin), džusy a limonády s nekompatibilními přísadami, kopřivový čaj	Rýžové mléko, ovesné mléko, čiré lihoviny, černý čaj, káva, zelený čaj, es presso	Voda, bylinné čaje, rooibos nature, džusy a limonády z přípustných přísad, mandlové mléko
		Případně aditiva dle mastzellaktiverung.info	

Způsoby působení na metabolismus histaminu v potravinách a přísadách



Je důležité pochopit, jaké potraviny ovlivňují hladinu histaminu a jakým způsobem. Kromě potravin, které histamin přímo obsahují, existují i ty, které hladinu histaminu ovlivňují nepřímo (uvolňovače histaminu, inhibitory diaminoxidázy, další biogenní aminy a látky ovlivňující střevní propustnost). Histaminová intolerance

mohou mít různé příčiny s různými základními patogenetickými mechanismy. To může být jeden z důvodů, proč ne všichni postižení reagují stejně na stejné potraviny nebo kategorie spouštěčů. Tyto poznatky jsou relevantní i pro lékařskou podpůrnou terapii, protože ne každý lék je vhodný pro všechny níže uvedené skupiny.

Potraviny obsahující histamin



Histamin vzniká jako produkt rozkladu v potravinách podléhajících zkáze, v procesech mikrobiální fermentace a zranění a při zranění ovoce. Dokonce i některé druhy zeleniny přirozeně obsahují histamin, i když jsou velmi čerstvé.

Léky: DAOSIN (nejlépe účinkuje při požití 15-30 min před jídlem), H1 antihistaminika, případně H2 antihistaminika.

• Ryby, pokud nejsou čerstvě ulovené nebo zmrazené • Maso, pokud již není čerstvé, uzeniny, uzeniny • Vyzrálý sýr, tavený sýr (histamin se zvyšuje s zralostí) • Jakékoli fermentované potraviny, např. Kysané zelí • Rajčata, špenát, lilek, avokádo • Alkoholické nápoje, kvašené ovocné šťávy • Ocet, nakládaná zelenina • Sojová omáčka, Worcestrová omáčka • Kvasnicový extrakt

Jiné biogenní aminy



Kromě histaminu existuje řada dalších biogenních aminů. Několik aminů sdílí stejnou hlavní degrační dráhu s histaminem: Jsou to konkurenční substráty, degradované stejným enzymem diaminoxidázou (DAO). DAO preferuje jiné aminy před tím, než degraduje histamin. Zatímco DAO je zaneprázdněn odbouráváním jiných biogenních aminů, odbourávání histaminu je dočasně sníženo nebo blokováno.

Některé z těchto biogenních aminů mají vlastnosti podobné vlastnostem histaminu a mohou přímo způsobovat symptomy podobné histaminu. Medikace: H1 antihistaminika, DAOSIN.

• Ananas • Banán • Hrušky • Arašidy • Grapefruit • Maliny • Luštěniny (čočka, fazole, sójové produkty) • Kiwi • Pomeranče • Papája • Pšeničné klíčky

Osvobodovače histaminu



Potraviny a přísady uvedené vpravo mají tu vlastnost, že uvolňují endogenní histamin z určitých typů buněk (hlavně ze žírných buněk). Tento mechanismus je nezávislý na nedostatku diaminoxidázy (DAO). Uvolňování histaminu je zvýšeno u osob s onemocněním aktivace žírných buněk (MCAD) a v menší míře možná také při snížené enzymatické aktivitě histamin-N-methyltransferázy (HNMT). HNMT je intracelulární cestou degradace histaminu. Dokonce i zdraví lidé mohou reagovat na osvoboditele, pokud je dávka dostatečně silná.

Medikace: H1 antihistaminika, kyselina kromoglicová (nebo její sůl kromoglykát sodný nebo kromolyn sodný), ibuprofen. DAOSIN nemá přímý účinek proti osvobozovateli histaminu!

• Alkohol (etanol) a jeho degrační produkt acetaldehyd • Jahody • Ořechy (vlašské, kešu) • Mořské plody, koryši, koryši: např. mušle, raci, krabi, ...)
• Čokoláda, kakao • Rajčata, kečup, rajčatová šťáva • Citrusové plody • Některé účinné látky a přísady v lécích (viz samostatný seznam)

Inhibitory diaminoxidázy



Diaminoxidáza je citlivá molekula, jejíž aktivita může být inhibována chemickými vlivy. Potraviny a přísady napravo jsou nebo obsahují inhibitory DAO, které mohou blokovat rozklad histaminu pomocí DAO. Stále se příliš málo ví, o kterých

látky mohou inhibovat Aktivitu histamin N-methyltransferázy (HNMT) lze inhibovat také chemikáliemi, ale je to málo známo, které látky jsou inhibitory.

Léky: H1 antihistaminika. DAOSIN pouze podporuje redukci biogenních aminů, ale je neúčinný proti inhibitorům DAO!

• Alkohol (etanol) a jeho degrační produkt acetaldehyd • Některé biogenní aminy • Některé léky (viz samostatný seznam) • Theobromin • Čaj maté

Zvýšení střevní propustnosti Některé látky ovlivňují střevní

propustnost ("Syndrom netěsného střeva"). Způsobují prosakování střev, takže se do těla mohou dostat makromoleculární a další látky z trávicího traktu, což za normálních okolností není tento případ. To zvyšuje riziko rozvoje potravinové alergie nebo otravy IgE nebo IgG.

Medikace: stabilizátory žírných buněk s kontinuální aplikací, H1 antihistaminika. DAOSIN nemá v tomto případě žádný účinek!

• Alkohol může zvýšit vychytávání alergenů z gastrointestinálního traktu. Alkohol může negativně ovlivnit práh tolerance potravinových alergenů. • Pálivé koření (pepř, chilli, kari atd.) dokáže zvýšit střevní propustnost pro histamin, což zvyšuje vychytávání histaminu.