

Nietolerancja Histaminy

dietetyk Katarzyna Łożyńska

Poradnik

O czym?

- nietolerancja histaminy
- objawy i diagnostyka
- opcje leczenia
- dieta, suplementacja

Co osiągniesz?

- nauczysz się radzić z histaminą
- zmniejszysz niepożądane objawy
- znajdziesz przyczynę

Jak czytać?

Zrozum

- Czytaj ze zrozumieniem
- Staraj się patrzeć szerzej
- Nie oczekuj magicznej pigułki
- Zechcij rzetelnie popracować
- Bądź cierpliwy/a

Spis treści

poradnik na histaminę

tematy tego poradnika

Czym jest nietolerancja histaminy?

Przyczyny nietolerancji histaminy

Objawy nietolerancji histaminy

Diagnostyka

Dieta niskohistaminowa

Suplementacja przy HIT

Odżywki białkowe przy HIT

Alternatywa dla białka w proszku

Jedzenie w restauracjach

Co można zamówić – według typu kuchni

Co na szybko ze sklepu?

Styl życia osób z HIT

Czym jest nietolerancja histaminy?

podstawy

Ogólnie

Nietolerancja histaminy (HIT) to stan, w którym organizm ma trudności z rozkładem histaminy – związku chemicznego obecnego w wielu produktach spożywczych oraz wytwarzanego przez organizm. Głównym enzymem odpowiedzialnym za rozkład histaminy jest diaminooksydaza (DAO). Gdy aktywność DAO jest niewystarczająca, dochodzi do nagromadzenia histaminy, co prowadzi do różnorodnych objawów.

A dokładniej....

Nietolerancja histaminy (HIT, ang. histamine intolerance) to coraz częściej diagnozowane zaburzenie, które polega na nieprawidłowej reakcji organizmu na histaminę – naturalny związek chemiczny obecny w wielu produktach spożywczych oraz produkowany wewnętrznie przez nasze komórki. W prawidłowych warunkach histamina pełni ważne funkcje fizjologiczne – uczestniczy m.in. w procesach odpornościowych, reguluje wydzielanie soku żołądkowego oraz działa jako neuroprzekaźnik w ośrodkowym układzie nerwowym. Jednak u osób z nietolerancją histaminy dochodzi do jej nadmiernego nagromadzenia w organizmie, co skutkuje wystąpieniem nieprzyjemnych, często wielonarządowych objawów.

Za rozkład histaminy odpowiedzialny jest głównie enzym diaminooksydaza (DAO), produkowany w błonie śluzowej jelita cienkiego. U osób z nietolerancją histaminy aktywność DAO jest znacznie obniżona – na skutek czynników genetycznych, chorób jelit (takich jak celiakia czy zespół jelita drażliwego), stosowania niektórych leków lub nieprawidłowej diety. W efekcie organizm nie radzi sobie z nadmiarem histaminy pochodzącej z żywności lub własnych komórek, co prowadzi do wystąpienia objawów przypominających alergię, mimo że nie zachodzi klasyczna reakcja immunologiczna.

Czym jest nietolerancja histaminy?

podstawy

Nietolerancja histaminy nie jest alergią ani chorobą autoimmunologiczną, choć często jest z nimi mylona. To zaburzenie enzymatyczne, które wymaga odpowiedniego podejścia diagnostycznego i dietetycznego. Kluczowe znaczenie w postępowaniu ma identyfikacja źródeł histaminy w diecie oraz czasowe ograniczenie ich spożycia w celu złagodzenia objawów i poprawy jakości życia pacjenta – takie podejście powinno się stosować na czas głębszej diagnostyki, czyli szukania przyczyn. Zawsze, aby wyleczyć daną chorobę należy szukać jej źródła i się nim zaopiekować. Jeśli będziemy bić się z objawami to nigdy tej walki nie zakończymy. Najczęściej działa się jednocześnie dwutorowo, czyli przyczynowo i objawowo, ponieważ działanie przyczynowe jest trudniejsze, wymaga więcej czasu i wysiłku, a objawy są na tyle uciążliwe, że każdy człowiek pragnie je złagodzić jak najszybciej, także właśnie dlatego działamy również objawowo. Będą przypadki osób, u których nie będzie się dało przyczyny usunąć z powodu np. zmian genetycznych – wtedy pozostaje nam leczenie jedynie objawowe.

