www.allergiakozpont.hu info@allergiakozpont.hu +36 30 236 9139

HISZTAMININTOLERANCIA ÉTRENDI KEZELÉSE

A hisztaminintolerancia (más néven hisztaminózis) egy specifikus; magas hisztamintartalmú élelmiszerek, ételek fogyasztása után jelentkező tünetegyüttes. Az intolerancia – a táplálékallergiával ellentétben – nem jár immunreakcióval, de mindig reprodukálható (előidézhető).

A hisztaminérzékenység oka az elégtelen enzimtermelés (DAO = diamino-oxidáz enzim), a tüneteket pedig a hisztamin nem megfelelő lebomlása és felszaporodása okozza.

Mi a hisztamin?

Hisztamint maga a szervezet is termel, de élelmiszereink is tartalmazzák. Idegi vivőanyagként, ún. neurotranszmitterként funkcionál a szervezetben. Főként az immunfolyamatokban van nagy szerepe; allergiás reakciók, gyulladásos folyamatok során szabadul fel és a tünetek kialakulásáért felelős.

A hisztaminérzékenység tünetei

- bőrpír, csalánkiütés, ekcéma, viszketés
- (migrénszerű) fejfájás, szédülés, heves szívdobogásérzés
- orrfolyás, orrdugulás, nehézlégzés, ritkán asztmás roham
- torokfájás, torokviszketés
- puffadás, hasfájás, görcs, hasmenés
- hányinger, hányás

A hisztaminérzékenység kezelése

Orvos által igazolt hisztaminintolerancia esetén az egyéni tolerancia függvényében hisztaminszegény, illetve -mentes diétára van szükség.
A diétán túl gyógyszeres kezelésre is lehetőség van, mely antihisztamin-tartalmú, illetve diamino-oxidáz enzim-tartalmú készítmény alkalmazását jelenti.

A diéta célja

A tüneteket kiváltó magas hisztamintartalmú, illetve hisztamin-felszabadulást fokozó és/vagy -lebontást gátló élelmiszerek, ételek, italok elhagyása (minimálisra csökkentése) az étrendben. Az egyéni toleranciát mindig figyelembe kell venni az étrend kialakítása során!
További fontos tényező a megfelelő vásárlási, élelmiszertárolási és konyhatechnológiai eljárások megismerése, betartása.

PRIMA MEDICA

A Prima Medica Minőségrendszer - Minden jog fenntartva - **Prima Medica Holding Zrt.** A kinyomtatott dokumentum aláírás nélkül érvényes. Az érvényes kiadás a Prima Medica Minőségrendszer központi elektronikus nyilvántartásban található.

betegbarát

www.allergiakozpont.hu info@allergiakozpont.hu +36 30 236 9139

NYERSANYAG VÁLOGATÁS

Kerülendő élelmiszerek, ételek

	MAGAS HISZTAMINTARTALMÚ ÉLELMISZEREK	HISZTAMIN-FELSZABADULÁST FOKOZÓ ÉS/VAGY –LEBONTÁST GÁTLÓ ÉLELMISZEREK
gabonaipari termékek	búzacsíra, hántolatlan hajdina, nem friss pékáru, élesztős pékáru	
tej, tejtermékek, növényi tejek	nyers (nem hőkezelt) tej hosszan érlelt és kemény sajtok (pl. ementáli, gouda, brie, camambert, roquefort, parmezán, cheddar) sajtkészítmények (pl. tömlős sajt) szójatej	
tojás	tojásfehérje	
hús, húskészítmények	minden „nem friss”, nem azonnal felhasznált hús pácolt, füstölt húsok, sonka-, kolbászfélék és felvágottak szárított húsok belsőségek	
halak, tengeri élőlények	füstölt halak, halkonzervek, halkészítmények hűtött halak (a frissen fogott, fogyasztott általában nem okoznak problémát) rákok, kagylók, egyéb tengeri gerinctelenek	
olajos magvak	dió, kesudió, napraforgómag	földimogyoró, mák
zsiradékok	dióolaj, mákolaj, földimogyoróolaj, napraforgóolaj kizárólagos, bőséges használata	
zöldségek	hüvelyesek (babfélék, szója, lencsefélék) padlizsán savanyú káposzta, savanyúság gombafélék chilipaprika	paradicsom, spenót, hagymafélék
gyümölcsök	ananász, avokádó, banán, guava, Sharon fruit (datolyaszilva), kivi, papaya	citrusfélék (citrom, narancs, mandarin, klementin, grapefruit, lime), eper
italok	alkoholok, feketetea, roobios tea, kakaós italok	paradicsomlé, citruslevek (pl. narancslé, limonádé), energiaitalok
egyéb	maláta, édesgyökér, bors, általános ecet, borecet, balzsamecet, almaecet, bolti fűszerkeverékek és húsleveskocka, ketchup, sűrített paradicsom, mustár(mag), szójakészítmények (pl. szójaszósz, tofu), konzervek és készételek, fahéj, szegfűszeg, chili	kakaó(por), csokoládé, benzoátok, szulfitok, nitritek, glutamát, színezékek, húsleves, zselatin, élesztő (kelesztés során keletkezhet hisztamin)

PRIMA MEDICA

A Prima Medica Minőségrendszer - Minden jog fenntartva - **Prima Medica Holding Zrt.** A kinyomtatott dokumentum aláírás nélkül érvényes. Az érvényes kiadás a Prima Medica Minőségrendszer központi elektronikus nyilvántartásban található.

www.allergiakozpont.hu info@allergiakozpont.hu +36 30 236 9139

Fogyasztható élelmiszerek, ételek

gabonaipari termékek	(főként teljes kiőrlésű) búza-, tönkölybúza-, rozsliszt és abból készült termékek (érdemes nem tartós, élesztőmentes pékárut választani) Abonett, puffasztott rizs- és búzaszelet búzadara durumtészta egész búza-, zab-, rozs-, árpaszem zabpehely, rozspehely, árpapehely (barna) rizs kukorica-, rizs-, zabliszt és abból készült termékek (pl. rizstészta) bulgur, köles, quinoa, kuszkusz
tej, tejtermékek, növényi tejek	pasztőrözött tej friss, nem érlelt sajtok (mozzarella, ricotta, mascarpone, feta) trappista (általában nem okoz panaszt) friss túró, vaj, tejszín, tejföl savanyított tejtermékek (kis mennyiségben) rizs-, zab-, mandula-, kókusztej
tojás hús,	tojássárgája
húskészítmények	csak friss, fagyasztott vagy vákuumcsomagolt húsfélék
halak	csak frissen fogott vagy fagyasztott hal
olajos magvak	kis mennyiségben
zsiradékok	változatos felhasználás mellett: olívaolaj, repceolaj, kókuszzsír, tökmagolaj, margarin
zöldségek	friss, ép zöldségek (a problémát okozókon kívül): salátafélék, sárgarépa, cékla, petrezselyemgyökér, paszternák, burgonya, karalábé, zeller, kígyóuborka, cukkini, főzőtök, sütőtök, brokkoli, kelbimbó, karfiol, spárga, retekfélék, zöldpaprika, articsóka stb.
gyümölcsök	friss, ép gyümölcsök (a problémát okozókon kívül): alma, körte, kajszibarack, őszibarack, cseresznye, meggy, ribizli, szeder, áfonya, szőlő, sárgadinnye, görögdinnye (kis mennyiségben), gesztenye, kókusz, kókuszreszelék, kókuszliszt tartósítószer-mentes mazsola és egyéb aszalt gyümölcsök
italok	csapvíz, szénsavmentes ásványvíz, gyógyteák (főként csalán-, zsálya-, borsmenta), gyümölcslevek (nem citrustartalmú!), zöldséglevek (kivéve paradicsomlé!)
egyéb	zöldfűszerek (pl. rozmaring, kakukkfű, majoranna), cukor, méz, növényi szirupok (pl. juharszirup, rizsszirup), eritrit, stevia

PRIMA MEDICA

A Prima Medica Minőségrendszer - Minden jog fenntartva - **Prima Medica Holding Zrt.** A kinyomtatott dokumentum aláírás nélkül érvényes. Az érvényes kiadás a Prima Medica Minőségrendszer központi elektronikus nyilvántartásban található.

www.allergiakozpont.hu info@allergiakozpont.hu +36 30 236 9139

EGYÉB TUDNIVALÓK

Általánosságban elmondható, hogy minél inkább erjesztett (fermentált), érlelt vagy érett (nem friss) az élelmiszer, annál magasabb a hisztamintartalma.

- Mindig ép, friss, ütődéstől, barnulástól mentes élelmiszert válasszon!
- Közeli lejáratú élelmiszert ne vásároljon!
- A megvásárolt élelmiszert, ételt mihamarabb készítse és fogyassza el!
- Ha nem dolgozza fel azonnal, megfelelő hőmérsékleten, letakarva tárolja és használja fel 2 napon belül!
- Húsokat olajos pácban tárolja a hűtőben! (Az olaj elzárja a húst a levegőtől, nem indul meg a baktériumok elszaporodása és a hisztamin-felszabadulás.)
- Az elkészült ételt mihamarabb fogyassza el, illetve ha nem fogy el egyszerre, érdemes kisebb mennyiséget főzni!
- Közepes és/vagy alacsony hisztamin-tartalmú élelmiszereknél is figyeljen az alapos tisztításra, hőkezelésre. A hisztamin víz- és hőoldékony, tehát áztatással, megfelelő hőkezeléssel csökkenthető a mennyisége.
- A megvásárolt élelmiszereknél (pl. zöldség, gyümölcs, húsok) figyeljen oda, hogy hazaszállításkor se ütődjön meg az élelmiszer!

PRIMA MEDICA

A Prima Medica Minőségrendszer - Minden jog fenntartva - **Prima Medica Holding Zrt.** A kinyomtatott dokumentum aláírás nélkül érvényes. Az érvényes kiadás a Prima Medica Minőségrendszer központi elektronikus nyilvántartásban található.