



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.

Figyelem! Bizonyos gyógyszerek gátolhatják a DAO enzim működését, illetve hisztamin-felszabadítóként viselkednek. Mindig jelezze kezelőorvosának, ha hisztaminózisban szenved!

Ilyen gyógyszerek lehetnek az izomlazítók, fájdalomcsillapítók (pl. nem-szteroid gyulladásgátlók, acetyl-salicilsav, morfium), vérnyomáscsökkentők, antibiotikumok, köptetők (acetyl-cisztein, ambroxol).



Nyersanyag válogatás

Kerülendő élelmiszerek, ételek

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



| | | |
|--|--|--|
| | szójaszós, tofu), konzervek és készételek, fahéj, szegfűszeg, chili | |
|--|--|--|

Fogyasztható élelmiszerek, ételek

| | |
|--|---|
| <i>gabonai termékek</i> | (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 zabpely, rozspely, árpapely (barna) rizs kukorica-, rizs-, zabliszt és abból készült termékek (pl. rizstészta) bulgur, köles, quinoa, kuskusz |
| <i>tej, tejtermékek, növényi tejek</i> | 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 |
| <i>tojás</i> | tojássárgája |
| <i>hús, húskészítmények</i> | csak friss, fagyasztott vagy vákuumcsomagolt húsfélék |
| <i>halak</i> | csak frissen fogott vagy fagyasztott hal |
| <i>olajos magvak</i> | kis mennyiségben |
| <i>zsiradékok</i> | változatos felhasználás mellett: olívaolaj, repceolaj, kókuszszír, tökmagolaj, margarin |
| <i>zöldségek</i> | friss, ép zöldségek (a problémát okozókon kívül): salátafélék, sárgarépa, cékla, petrezselyemgyökér, paszternák, burgonya, karalábé, zeller, kígyóborka, cukkini, főzőtök, sütőtök, brokkoli, kelbimbó, karfiol, spárga, retekfélék, zöldpaprika, articsóka stb. |
| <i>gyümölcsök</i> | 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 |
| <i>italok</i> | csapvíz, szénsavmentes ásványvíz, gyógyteák (főként csalán-, zsálya-, borsmenta), gyümölcslevek (nem citrustartalmú!), zöldséglevek (kivéve paradicsomlé!) |
| <i>egyéb</i> | zöldfűszerek (pl. rozsmaring, kakukkfű, majoranna), cukor, méz, növényi szirupok (pl. juharszirup, rizsszirup), eritrit, stevia |



Egyéb tudnivalók

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

- Mindig ép, friss, ütődéstől, barnulástól mentes élelmiszert válasszon!
- Közeleli 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.
- Vásárlások alkalmával a zöldségeket, gyümölcsöket és a húsokat vegye meg. Hazaszállításkor is figyeljen, hogy ne ütődjön az élelmiszer!

A tájékoztató összeállításának időpontja: 2018. június 28.

Összeállította: Szarka Dorottya
dietetikus