



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, acetilsalicilsav, morfium), vérnyomáscsökkentők, antibiotikumok, köptetők (acetil-cisztein, ambroxol).



Nyersanyag válogatás

Kerülendő élelmiszerek, ételek

	MAGAS HISZTAMINTARTALMÚ ÉLELMISZEREK	HISZTAMIN-FELSZABADULÁST FOKOZÓ ÉS/VAGY –LEBONTÁST GÁTLÓ ÉLELMISZEREK
<i>gabonai pari termékek</i>	búzacsíra, hajdina	
<i>tej, tejtermékek, növényi tejek</i>	nyerstej 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 húskok, sonka-, kolbászfélék és felvágottak száritott húskok belsőségek	
<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>zsiradék</i>	dióolaj, napraforgóolaj kizárólagos, bőséges használata	
<i>zöldségek</i>	hüvelyesek (babfélék, szója, lencse) 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, kakaós italok	paradicsomlé, citruslevek (pl. narancslé, limonádé), energjaitalok
<i>egyéb</i>	maláta, édesgyökér, bors, általános ecet, borecet, balzsamecet, almaecet, bolti fűszerkeverékek és húsleveskocka, ketchup, sűrített paradicsom, mustár(mag), szójakészítmények (pl. szójaszós, tofu), konzervek és készételek	kakaó(por), csokoládé, benzoátok, szulfitek, nitritek, glutamát, színezékek, húsleves, zselatin, élesztő (kelesztés során keletkezik hisztamin)



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 zabpehely, rozspehely, árpapehely (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 érelt sajtok (mozzarella, ricotta, mascarpone, feta) friss túró, vaj, tejszín, tejföl savanyított tejtermékek (kis mennyiségben) rizs-, zab-, mandula-, kókusztej
<i>tojás</i>	tojássárgája
<i>hús, húskészítmények</i>	csak friss vagy vákuumcsomagolt húsfélék
<i>halak</i>	csak friss hal
<i>olajos magvak</i>	csak kis mennyiségben
<i>zsiradékok</i>	változatos felhasználás mellett: olívaolaj, repceolaj, kókuszszír, tökmagolaj, mákolaj, margarin
<i>zöldségek</i>	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.
<i>gyümölcsök</i>	friss, ép gyümölcsök: alma, körte, kajsziarack, 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!), zöldéglevek (kivéve paradicsomlé!)
<i>egyéb</i>	zöldfűszerek (pl. rozmarin, 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!
- 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 során utoljára hagyja a zöldségeket, gyümölcsöket és a húsokat.

A tájékoztató összeállításának időpontja: 2018. január 11.

Összeállította: Szarka Dorottya
dietetikus