

Histaminska intoleranca (Tina Grohar Maležič, mag.farm.)

Pogosto slišimo ali se sami soočamo z različnimi alergijami ali drugimi preobčutljivostmi na snovi, tudi v povezavi s hrano. Zato se vse prevečkrat razmišlja o alergiji na hrano, ki pa to v resnici sploh ni. Med njimi je lahko tudi histaminska intoleranca (HIT). Prevalenca HIT se ocenjuje med 1–3 %. Najpogostejša je pri ženskah.

Histamin je biološka snov, ki spada med biogene amine. Proizvaja ga naše telo in najdemo ga v različnih živilih, ki so del naše vsakdanje prehrane. S histaminom bogata hrana so predvsem živila, ki jih dobimo s procesom zorenja. Vsebnost histamina je odvisna od vrste, stopnje zorenja, konzerviranja in roka trajanja. Sveža živila v večini primerov skoraj ne vsebujejo histamina oz. zelo malo.

Vzrok HIT je nastanek neravnovesja v organizmu, in sicer zaradi povečane razpoložljivosti histamina in njegove zmanjšane razgradnje. Za presnovo histamina sta v našem organizmu glavna dva encima, diamin oksidaza (DAO), ki se nahaja predvsem v epiteliju celic črevesne sluznice in krvi, in histamin N-metiltransferaza (HNMT), ki je odgovoren za razgradnjo znotraj celic. Slaba razgradnja histamina, ki temelji na zmanjšani aktivnosti encima in posledičnem presežku histamina, lahko povzroči številne simptome, ki so podobni alergijski reakciji, ki to ni.

Zaužitje hrane, bogate s histaminom, alkohola ali zdravil, ki sproščajo histamin ali blokirajo encim DAO, lahko pri ljudeh s preobčutljivostjo na histamin povzroči drisko, krče in bolečine v želodcu in črevesju, glavobol, kihanje, nahod, oteženo dihanje kot pri astmi, znižanje krvnega pritiska, pospešen srčni utrip, srbečico, otekanje, zardevanje ...

Kot osnovni ukrep se svetuje dieta brez histamina, nadomestki z encimom DAO in antihistaminiki. V primeru težav z zdravili se le-ta zamenjajo. Ko določeno živilo izločimo in se težave zmanjšajo, potrdimo HIT s ponovnim uživanjem živila. Izloči se samo tista živila, ki povzročajo hujše težave, saj drugače lahko dieta postane preveč stroga in neobvladljiva.