

НЕПОНОСИМОСТ КЪМ ХИСТАМИН: МНОГО СИМПТОМИ – ЕДНА ПРИЧИНА

Непоносимостта към лактозата в хранителните продукти е позната почти на всеки. Освен от непоносимостта към глутен и фруктоза, много хора страдат и от непоносимост към хистамин. След консумацията на определени хранителни продукти, като например сирене, риба, домати или червено вино, при тях могат да настъпят най-различни алергично-подобни симптоми. Някои от тях са стомашно-чревни смущения, като газове, болки в корема или разстройство с колики, но могат да бъдат главоболие, поява на червени петна по лицето хрема или уртикария. Често за засегнатите е трудно да осъзнаят, че оплакванията им имат връзка с консумираните хранителни продукти. Защото съдържащи хистамин продукти има в почти всяка хранителна група. Съдържанието зависи от етапа на зреене и отлежаване на хранителните продукти и затова може да варира много. Предизвиканите симптоми също могат да бъдат разнообразни и неспецифични.

Какво представлява хистамина

Хистаминът е вещество, което се съдържа в почти всяко живо същество: човек, животно, растение и бактерия. При човека хистаминът е на първо място вещество-посредник, което участва в защитната реакция срещу антигелата. Той играе централна роля при алергичните реакции и във връзка с това е познат на много хора. Освен това хистаминът управлява производството на стомашни киселини и дейността на стомаха, оказва стимулиращо въздействие върху сърдечно-съдовата система и регулира, заедно с други фактори, ритъма на съня. Хистаминът, също така, е и естествена съставка в множество хранителни продукти. Той се натрупва преди всичко при зреенето и отлежаването на богати на белтъчини продукти.

Непоносимост с много лица

Когато се консумират подобни храни, обикновено ензимът ДиАминоОксидаза (съкр. ДАО) разгражда съдържащия се в тях хистамин. При хора с хистаминова непоносимост този ензим не присъства в достатъчно количество в тънките черва или е неактивен. Така поетият с храната хистамин може да попадне в кръвообръщението. Колкото многообразни са функциите на хистамина в организма, толкова многообразни могат да бъдат и симптомите, настъпващи след поемането му. Най-честите оплаквания са в областта на стомаха и червата, като диарии, коремни болки и газове. Други типични признаци са тежка умора, леко виене на свят или главоболие, достигащо до мигрена. Могат да се появят също така кожни проблеми като сърбеж или обриви. Симптомите много наподобяват тези при алергия, но при хистаминовата непоносимост не участва имунната система. Затова тя не може да бъде потвърдена чрез класически алергологичен тест.

Не е лесно да се въздържаш от удоволствието на храната

Когато хранителните продукти отлежават по-дълго, определени бактерии и гъби разграждат или променят белтъчините. Така възниква хистаминът. Този процес на разграждане често е част от производството на някои хранителни продукти: при зреенето на сирене, сушенето на колбаси и месо точно това придава силния им вкус. Хистамин може да се образува също така и при ферментацията на алкохол, например в бира, вино и шампанско. Особено богати на хистамин са преди всичко рибата, киселото зеле и някои определени видове зеленчуци, например спанакът. Засегнатите трябва да помнят, че не е достатъчно да се откажат от пресните домати. Защото домати се съдържат също така в кетчупа, доमतения сос, дори в една пица. От алкохолните напитки високо съдържание на хистамин имат отлежалото червено вино и шампанското.

Също така съществуват и хранителни продукти, които сами по себе си нямат голямо съдържание на хистамин, но освобождават съдържащия се в организма такъв. Тези така наречени хистаминолибератори индиректно предизвикват оплакванията. Към тях принадлежат например ядките, шоколадът и ананасът.

Съдържанието на хистамин в един и същи вид хранителни продукти може много да варира. То зависи от производството и зрелостта на продукта. Затова един и същ определен сорт сирене или вино не винаги се понасят еднакво добре от организма. При всеки човек реакциите към съдържащите хистамин хранителни продукти могат да бъдат различни.

Какво да правим при хистаминова непоносимост

При разговор с пациента лекарят може да се опита да установи наличието на хистаминова непоносимост, правейки връзка между консумираните хранителни продукти и настъпилите впоследствие симптоми. При съмнение за подобна непоносимост може да се проведе кръвен тест (D-HIT®), при който се измерва активността на ензима ДАО. Също така може да се изпробва приемането заедно с храната на капсули ДАОЗИН, съдържащи разграждащия хистамина ензим ДАО. Ако обичайните симптоми отшумят, значи е твърде вероятно наличието на непоносимост към хистамина. А ако тя действително съществува, трябва да бъдат избягвани съдържащите хистамин храни. Бедното на хистамин хранене може да бъде здравословно и пълноценно чрез повишената консумация на плодове, зеленчуци и пресни хранителни продукти.

Друга възможност е приемането на ДАОЗИН преди всяко хранене. Това е единствената в света диетична хранителна добавка, която по естествена начин балансира съдържанието на хистамин в организма. Капсулите ДАОЗИН, съдържащи ензима ДиАминоОксидаза повишават качеството на живот, тъй като засегнатите могат отново да ядат всичко и да се наслаждават на

храната. ДАОЗИН може да се приема както профилактично, преди хранене, така и след консумация на съдържаща хистамин храна.