

# Хранителните непоносимости - извънредно чести, но неразпознавани и подценявани. Фокус върху хистаминовата непоносимост



Д-р Г. Шишков

Един на всеки четирима души има различни по тежест оплаквания след прием на определени храни. Те може да се изразяват в стомашно-чревни симптоми като подуване и тежест, колики и болки, разстройство и газове, но може да бъдат и от други органи и системи, като например мигренозно главоболие, зачервяване и отичане на лицето, сърцебиене и промяна в артериалното налягане, обриви, задух или общо неразположение.

Поради голямата честота на разпространение, пъстротата на симптомите и сравнително слабо им познаване хранителните непоносимости представляват сериозно диагностично и терапевтично предизвикателство. Болшинството от тези пациенти обикалят с години различни специалисти в търсене на правилната диагноза и лечение. Колит, синдром на раздразнително черво, хранителна алергия, мигрена, невроза, депресия или друго психично отклонение - само да назовем няколко от най-честите погрешни диагнози. Общото между тях е, че след назначеното лечение симптомите на тези болни не изчезват.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Съвременното понятие нежелани реакции към храните включва хранителните непоносимости (интолеранс) и хранителната алергия (хиперсензитивност).

Хранителната алергия е имуноглобулин Е-медирана хранителна реакция, при която имунната система на организма реагира спрямо експозицията на безвреден хранителен протеин с имунопатологичен процес. Хранително провокираните алергични реакции са най-чести до 2-годишна възраст, като намаляват с напредването на възрастта. Всъщност хранителни-

те алергии са сравнително рядко явление - счита се, че честотата им е едва от 1 до 4%.

Хранителната непоносимост представлява нежелана хранителна реакция, която се дължи на токсични, фармакологични, метаболитни, идиосинкратични или други не-имуноглобулин Е (IgE)-медираните реакции към определени съставки на храната. Конкретната причина за появата на това състояние е липсата на определен ензим или дефект в транспортния механизъм, отговорни за разграждането или абсорбцията на дадена съставка на храната.

Важно е да се направи разлика между алергия и непоносимост, тъй

като поведението при двете заболявания е съвсем различно.

## РАЗПРОСТРАНЕНИЕ

Най-честите хранителни непоносимости са лактозната, глютеневата (целиакия), фруктозната и непоносимостта към хистамин.

Около 1/3 от населението в Европа е засегнато от една или повече хранителни непоносимости, като не са редки случаите на комбинирана непоносимост към две или повече съставки на храната. Данните сочат, че 10 до 30% от населението страдат от непоносимост към лактоза, от 5 до 7% - от фруктозна непоносимост, от 1 до 3% са засегнати от хистаминова непоносимост, а един процент - от целиакия. Според специалистите обаче тези цифри са много по-високи. Това се обяснява със значителната промяна в храненето, която наблюдаваме през последните 20-30 години.

## ХИСТАМИНОВА НЕПОНОСИМОСТ

Въпреки че това състояние е подробно описано преди повече от 20 години, то се познава все още от твърде ограничен брой лекари.

	Хранителна непоносимост	Хранителна алергия
Характеристика	Съответното вещество не може да бъде разградено или усвоено от организма, поради недостиг на определени ензими. Остатъците от неразграденото вещество могат да предизвикат стомашно-чревни проблеми или ако попаднат в кръвообращението да доведат до оплаквания и от други органи и системи.	Защитна свръх-реакция на имунната система. Производството на антитела към безвредни вещества от околната среда (алергени), често съпроводена от възпа лителни процеси.
Връзка с количеството храна	Има - Колкото по-голямо количество от съответната храна е консумирано, толкова по-тежки са оплакванията	Няма - И най-малкото количество храна предизвиква силна реакция.
Време на поява на симптомите	Бавна реакция - от 30-40 минути след консумация на съответната храна до 48 часа	Бърза реакция - настъпва броени минути след консумация
Кожни алергологични тестове	Негативни	Позитивни



Хистаминът е биогенен амин - медиатор, играещ централна роля при алергичните реакции. Той посредством различните хистаминови рецептори участва във функцията на почти всички органи и системи - управлява производството на стомашни киселини и моториката на стомаха, оказва стимулиращо въздействие върху сърдечносъдовата система, регулира заедно с други фактори ритъма на съня и много други.

Хистаминът е и естествена съставка в множество хранителни продукти. Той се образува при разпадането на хистидина под въздействието на хистидин-декарбоксилазата в резултат на микробиологични процеси. При зрееването, отлежаването и ферментирането на богати на белтъчини продукти може да се натрупат значителни количества хистамин.

При здравите хора хистаминът, приет с храната, се разгражда в тънките черва от ензима диаминоксидаза (DAO). При пациентите с хистаминова непоносимост производството на този ензим е нарушено. DAO липсва или е в недостатъчно количество, или е инхибиран от вещества, блокери на DAO. В резултат поетият с храната хистамин не се разгражда и може да попадне в системното кръвообращение.

Колкото многообразни са функциите на хистамина в организма, толкова многообразни може да бъдат и симптомите, настъпващи след резобцията му от тънките черва.

Най-честите оплаквания, без да са ограничени само до тях, са:

- Стомашно-чревни оплаквания
- Главоболие, стигащо до пристъпи на мигрена („винена мигрена“ при жените)
- Кожни обриви, уртикария, сърбеж
- Астма, затруднено дишане
- Гадене, сърцебиене, тахикардия, аритмия, хипотония
- Виене на свят
- Хрема или запушване на носа, зачервяване и оток на лицето
- Сърбеж, парене и сълзене от очите, отичане и подуване на клепачите
- Повишена уморямост
- Дисменорея

Хистаминовата непоносимост е по-честа при жените. Около 60%, а според някои автори и до 80% от засегнатите са жени около четиридесетте години. Това предполага връзка с намаляването на хормоналните нива.

## Храни, богати на хистамин, хистаминолибератори и блокери на DAO

При отлежаването на храните под въздействието на микробиологични

процеси в тях се образува и натрупва хистамин. Често това е част от производството на някои храни, придаващо им силния и специфичен вкус: зрееването на сирене, сушенето на колбаси и месо, ферментацията на трушии, акохолната ферментация и зрееването на вината, процесите, настъпващи в тестото под въздействие на хлебната мая, и много други.

## Примери за богати на хистамин храни са:

- Червено вино, шампанско, бира
- Зрели сирена, ементал, гауда, рокфор
- Сурово-пушени меса, трайни колбаси, шунки, бекон, наденици
- Консервирана или пушена/маринована риба, морски дарове
- Съдържащи мая продукти - теста, хляб
- Кисело зеле и туршии
- Зеленчуци - спанак, домати, патладжани, авокадо, грах
- Плодове - ягоди, банани, сини сливи, ананас, мандарини, киви
- Винен и балсамов оцет
- Соев сос, кетчуп, горчица

Съдържанието на хистамин в един и същи вид хранителни продукти може силно да варира. То зависи от производството и зрелостта на продукта, но и от това как и колко дълго е съхраняван. Затова един и същ сорт сирене или вино невинаги се понася еднакво добре от организма. При всеки човек реакциите към съдържащите хистамин хранителни продукти може да бъдат различни.

**Важно!** - Натрупаният в хранителните продукти хистамин не се разгражда при варене, печене, замразяване или друг вид кулинарна обработка!

Съществуват и храни, които освобождават съдържащата се в организма хистамин. Тези така наречени хистаминолибератори индиректно предизвикват или засилват оплакванията. Към тях принадлежат например ядките, шоколадът, алкохолът, ягоди, ананасът, цитрусовите плодове и др.

Много медикаменти, с които лекуваме други заболявания, може да блокират или потиснат действието на DAO и с това да засилят оплакванията на хора с нарушено производство на диаминоксидаза.

## ДИАГНОЗА

Поставянето на правилната диагноза е най-голямото предизвикателство в целия процес на лечение, защото симптомите и оплакванията

са много разнообразни. Невинаги са налице белези, указващи ясно към хранителна непоносимост. Понякога е трудно и за пациента и за лекаря да се намери връзката между оплакванията и приема на определени храни, тъй като времето за поява на симптомите варира силно - от няколко часа до едно денонощие. Различното съдържание на хистамин в един и същ вид хранителни продукти също може да модифицира значително клиничната картина.

Хистаминовата непоносимост има много лица. Често симптомите наподобяват тези при алергия, но при хистаминовата непоносимост имунната система не участва. Затова тя не може да бъде потвърдена чрез класическите кожни алергологични тестове.

И все пак, ако лекарят мисли за хистаминова непоносимост, поставянето на правилна диагноза става в няколко лесни стъпки:

1. Подробна анамнеза и разпитване за хранителните навици. При разговор с пациента лекарят може да се опита да установи наличието на хистаминова непоносимост, правейки връзка между консумираните хранителни продукти и настъпилите симптоми. Да се внимава за съвместна употреба на хистаминолибератори и/или DAO блокери.
2. Пациентът трябва да бъде помолен да води стриктен „хранителен“ дневник.
3. Пробна елиминационна диета. Поставяне на строго безхистаминова диета в продължение на една седмица, след което се включват поетапно храни с богато хистаминово съдържание. През това време пациентът води „хранителен“ дневник.
4. Кръвен тест DAO-НПТ. От няколко години съществува прецизна и специфична ЕЛАЙЗА методика за определяне активността на диаминоксидазата (DAO). Тестът може да бъде използван от всяка лаборатория, тъй като не изисква специално оборудване или апаратура.

## ЛЕЧЕНИЕ

Доскоро основното поведение беше стриктна диета, изключваща храни, съдържащи хистамин. Тя за съжаление трудно се спазва, защото тези продукти са толкова много и разнообразни. Но и поради простата причина, че това са все вкусни храни, от които не е лесно да се лишим.

Отскоро в аптеките има препарат, който замества липсващия DAO и по този начин се възстановява естественото разграждане на хистамина в червата. □

# ДАОЗИН

Отново мога  
да ям всичко

## ПРИ ХИСТАМИНОВА НЕПОНОСИМОСТ



- Първият препарат в света срещу хистаминова непоносимост
- Клинично доказано намалява нивата на хистамина
- Съдържа Диаминооксидаза (ДАО) - естествен и идентичен с човешкия ензим. Доставя ДАО там, където той липсва - в тънките черва
- Ефективен и безопасен
- 1-2 капсули непосредствено преди хранене



[www.daosin.bg](http://www.daosin.bg)

# ФРУКТОЗИН

Отново мога  
да ям всичко

## ПРИ ФРУКТОЗНА НЕПОНОСИМОСТ



- Първият и засега единствен в света препарат за диетолечение при непоносимост към плодова захар
- Съдържа ензима Кислота Изомеразата, който превръща фруктозата в лесната за усвояване глюкоза
- Ефективен и безопасен
- 1-2 капсули непосредствено преди хранене



[www.fructosin.bg](http://www.fructosin.bg)