

## Факти за хистаминовата непоносимост

<b>Причини</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• При хистаминовата непоносимост организмът не разполага с достатъчно количество от ензима ДиАминоОксидаза (ДАО), поради което не успява да разгражда приемания с храната хистамин</li> <li>• Вследствие на това в кръвта се натрупва излишно количество хистамин, което води до появата на алергично-подобни симптоми</li> </ul>
<b>Симптоми</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стомашно-чревни оплаквания (например диария, коремни болки, спазми или газове)</li> <li>• Главоболие, стигащо до пристъпи на мигрена</li> <li>• Кожни обриви, сърбеж</li> <li>• Астма, затруднено дишане</li> <li>• Гадене, сърцебиене, виене на свят</li> <li>• Раздразнения на носната лигавица, например течащ или запушен нос</li> </ul>
<b>Богати на хистамин хранителни продукти</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продукти с дълъг процес на зреене или отлежаване</li> <li>• Алкохолни напитки, особено червено вино и шампанско</li> <li>• Сирена, ементал, гауда, рокфор, фондю</li> <li>• Пушени колбаси, напр. салам или сланина</li> <li>• Морски дарове, риба и рибни сосове</li> <li>• Кисело зеле и трушии</li> <li>• Определени видове зеленчуци, напр. домати (кечуп), спанак и патладжани</li> </ul>
<b>Хстамино-либератори</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хранителни продукти с малко хистамин, които обаче освобождават съдържащия се в организма хистамин</li> <li>• Шоколад</li> <li>• Какао</li> <li>• Определени видове плодове, напр. ягоди, цитрусови плодове, ананас, киви</li> <li>• Домати</li> <li>• Гъби</li> <li>• Ядки</li> </ul>

<b>Диагноза</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Изпробване на бедна на хистамин диета</li><li>• Измерване активността на разграждащия хистамина ензим (ДАО) чрез кръвен тест (D-НІТ<sup>®</sup>)</li><li>• Пробно приемане на ДАОЗИН. Ако обичайните симптоми отшумят, е твърде вероятно наличието на непоносимост към хистамина</li></ul>
<b>Дието терапия</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Въздържание от съдържащи хистамин хранителни продукти</li><li>• Приемане при всяко хранене на ДАОЗИН , единствената в света диетична хранителна добавка, която подпомага съдържащия се в организма ензим ДАО при разграждането на хистамина и така по естествен начин балансира количеството хистамин, съдържащо се в тялото</li></ul>