

**Sigrid Nesterenko**



# HISTAMINA A NIEBEZPIECZNE ALERGENY



**Samodzielna diagnostyka  
i skuteczne zapobieganie  
ukrytej nietolerancji**

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



# **HISTAMINA**

## **A NIEBEZPIECZNE ALERGENY**



**Sigrid Nesterenko**



**Samodzielna diagnostyka  
i skuteczne zapobieganie  
ukrytej nietolerancji**

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Anetta Piechowska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński  
KOREKTA: Ewa Korsak

Wydanie I  
Białystok 2019  
ISBN 978-83-8168-013-4

Tytuł oryginału: *Histaminintoleranz – die unentdeckte Krankheit.*  
*Histamin – eine häufige Ursache für Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen und vieles mehr!*

Copyright © Sigrid Nesterenko

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal

strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Wstęp .....	11
Co to jest nietolerancja histaminy? .....	15
Nietolerancja histaminy – jedynie wytwór wyobraźni albo modna choroba? .....	19
Kto szczególnie często cierpi na nietolerancję histaminy? ..	23
Objawy nietolerancji histaminy .....	25
◇ Wstrząs anafilaktyczny .....	28
◇ Powiązane choroby .....	29
◇ Astma i inne schorzenia dróg oddechowych .....	29
◇ Oddziaływanie na naczynia krwionośne .....	30
◇ Syndrom chińskiej restauracji .....	30
◇ Choroby skórne .....	31
◇ Zaburzenia rytmu serca .....	31
◇ Ukąszenia owadów .....	32
◇ Dolegliwości żołądkowo-jelitowe .....	32
◇ Migreny i bóle głowy .....	33
◇ Zmęczenie i wyczerpanie .....	35

◇ Kurcze łydek i innych mięśni .....	37
◇ Objawy neurologiczne .....	37
◇ Zaburzenia snu .....	37
◇ Choroba morska .....	38
◇ Ośrodkowy układ nerwowy .....	38
◇ Objawy nietolerancji histaminy – przegląd .....	38
Co to jest histamina? .....	41
Długi okres do chwili otrzymania prawidłowej diagnozy ...	47
Czy nierozpoznana nietolerancja histaminy jest niebezpieczna? .....	55
Jaki terapeuta? .....	57
Diagnoza nietolerancji histaminy .....	61
◇ Anamneza (wywiad chorobowy) .....	62
◇ Dieta eliminacyjna .....	62
◇ Dieta ziemniaczano-ryżowa .....	63
◇ Próba prowokacyjna .....	64
◇ Badania krwi .....	65
◇ Test alergiczny z nakłuwaniem .....	68
◇ Biopsje .....	68
◇ Badanie moczu .....	68
◇ Badanie genetyczne .....	69
◇ Wykluczenie innych chorób .....	69
◇ Konkluzja .....	70
Po otrzymaniu diagnozy .....	71
Aminy biogenne .....	75
Związki uwalniające histaminę .....	79



Substancje czynne leków, których należy unikać w nietolerancji histaminy .....	83
◇ Składniki leków uwalniające histaminę .....	84
◇ Składniki leków blokujące diaminooksydazę (DAO) ..	85
Nietolerancja salicylanów .....	87
◇ Środki spożywcze zawierające salicylany .....	88
Przyczyny nietolerancji histaminy .....	91
◇ Nabyty defekt enzymatyczny diaminooksydazy .....	91
◇ Inhibitory diaminooksydazy .....	92
◇ Przekroczenie osobniczej granicy tolerancji .....	92
◇ Zbyt duże spożycie innych amin biogennych .....	92
◇ Zwiększone uwalnianie histaminy .....	93
◇ Zwiększona produkcja histaminy w organizmie .....	93
◇ Wrodzony defekt enzymatyczny .....	93
◇ Zanieczyszczenia środowiskowe .....	93
◇ Przetwarzanie przemysłowe artykułów spożywczych ..	94
◇ Zaburzona flora jelitowa .....	94
◇ Alergie i nietolerancje pokarmowe .....	95
◇ Schorzenia jelit .....	96
◇ Niedobór substancji odżywczych .....	96
◇ Zaburzenia funkcji wątroby .....	96
◇ Przekwaszenie organizmu .....	97
Piroluria a nietolerancja histaminy .....	99
Drożdżaki <i>Candida</i> a nietolerancja histaminy .....	103
Wpływ pęcherzyka żółciowego w nietolerancji histaminy ..	107
Zespół nieszczelnego jelita w nietolerancji histaminy .....	109

Zanieczyszczenia środowiskowe jako przyczyna nietolerancji histaminy .....	113
Mastocytoza .....	115
Histamina a rak .....	117
Zależności między hormonami a nietolerancją histaminy ...	119
◇ Menstruacja a nietolerancja histaminy .....	120
◇ Cięża .....	122
◇ Menopauza .....	123
◇ Tarczyca .....	124
Możliwości terapii nietolerancji histaminy .....	129
◇ Aminokwasy .....	130
◇ Leki przeciwhistaminowe .....	131
◇ Kwas kromoglikanowy .....	132
◇ Kapsułki DAO .....	133
◇ Uzdrawianie jelit .....	137
◇ Dieta niskohistaminowa .....	138
◇ Witamina B <sub>6</sub> , witamina C i inne suplementy diety ...	142
◇ Witamina C .....	143
◇ Witamina B <sub>6</sub> .....	144
◇ Cynk i mangan .....	145
◇ Inne naturalne środki przeciwhistaminowe .....	145
◇ Zeolit .....	145
◇ Redukcja stresu .....	146
◇ Inne elementy terapii .....	148
Produkty spożywcze w nietolerancji histaminy .....	151
◇ Pieczywo i wypieki .....	152
◇ Produkty gotowe i fast foody .....	153

◇ Produkty spożywcze blokujące DAO .....	155
◇ Ryby i owoce morza .....	155
◇ Mięso i wędliny .....	157
◇ Produkty mleczne .....	159
◇ Owoce i warzywa .....	160
◇ Dodatki spożywcze .....	161
<b>Tabele produktów spożywczych .....</b>	<b>163</b>
◇ Pasty kanapkowe .....	163
◇ Ryby .....	163
◇ Mięso i wędliny .....	164
◇ Warzywa .....	165
◇ Zboża .....	165
◇ Produkty mleczne .....	166
◇ Owoce .....	166
◇ Inne artykuły spożywcze .....	167
◇ Słodycze .....	167
◇ Dodatki do żywności .....	168
<b>Alkohol, kawa, woda – co trzeba wiedzieć o napojach. ....</b>	<b>169</b>
◇ Alkohol – piwo i wino .....	169
◇ Kawa .....	172
◇ Woda .....	172
◇ Napoje .....	173
<b>Inne nietolerancje pokarmowe .....</b>	<b>175</b>
<b>Jedzenie w restauracjach .....</b>	<b>177</b>
<b>Życie z nietolerancją histaminy .....</b>	<b>181</b>
<b>Życie rodzinne .....</b>	<b>187</b>

Praca zawodowa z nietolerancją histaminy – czy to jest możliwe, a jeśli tak, to w jaki sposób? .....	191
Nawrót dobrze znanych objawów – dlaczego? .....	197
◇ Zmiany flory jelitowej .....	199
◇ Zmiany hormonalne .....	200
◇ Zmieniony skład produktów spożywczych, suplementów diety i leków .....	200
◇ Inna nietolerancja pokarmowa .....	201
Rady na co dzień dla osób z nietolerancją histaminy .....	203
Nietolerancja histaminy w nauce i praktyce terapeutycznej .....	207
Niezadawalające wsparcie finansowe ze strony kas chorych .....	213
Życzenia osób dotkniętych nietolerancją histaminy .....	217
◇ Producenci żywności .....	218
◇ Producenci leków .....	218
◇ Edukacja lekarzy, dietetyków, aptekarzy .....	219
◇ Współpraca restauracji .....	220
◇ Edukacja społeczeństwa .....	220
O Autorce .....	221
Wskazówki dla czytelnika .....	223

## WSTĘP

Zdrowo się odżywasz, a mimo to czujesz się chory? Próbowałeś już wszystkiego, aby pozbyć się gnębiących cię objawów, ale także liczne wizyty u lekarzy nie ujawniły żadnej przyczyny tego stanu rzeczy?

A może niedawno usłyszałeś wyczekiwaną diagnozę: nietolerancja histaminy? Wiesz już nareszcie, dlaczego tak często miewasz migrenę, przez cały dzień jesteś okropnie wyczerpany, nie możesz spać po nocach, cierpisz na niewyjaśnione silne pocenie się i nagle odczuwasz mdłości lub dostajesz biegunki? A wszystko to szczególnie po typowej włoskiej kolacji z parmezanem, pomidorami i czerwonym winem albo po tabliczce czekolady?

Chociaż nietolerancja histaminy nie jest wcale żadną modną fanaberią, należy do schorzeń, które prawie nie występują w praktyce lekarskiej i aż nazbyt często zostają niejako „przeoczone”.

Mimo obszernej diagnostyki w wielu przypadkach przyczyna licznych zróżnicowanych objawów występujących na tle nietolerancji histaminy nie zostaje rozpoznana. Bardzo często są to takie dolegliwości jak astma, zespół drażliwego jelita, migreny, atopowe zapalenie skóry (neurodermitis), egzema, objawy pseudoalergiczne, a nawet chroniczne zmęczenie i zlewne poty.

Brzmi to prawie niewiarygodnie, ale rzeczywiście to pojedyncza substancja, a mianowicie histamina, może być odpowiedzialna za tak zróżnicowane obrazy kliniczne. Nie bez powodu nietolerancja histaminy nazywana jest też „chorobą o tysiącu twarzy”.

Bardzo często utrudnia to jej prawidłowe zdiagnozowanie. Wieloletnia gehenna, kiedy to nietolerancja histaminy nie zostaje rozpoznana, a objawy stają się coraz poważniejsze, stanowi regułę, nie wyjątek. Złożone procedury diagnostyczne prowadzą donikąd, nie dając żadnych konkretnych wyników.

A do tego, często całymi latami zażywa się lekarstwa, aby zwalczyć i opanować występujące objawy, przeważnie jednak bez skutku. Jeśli w końcu ktoś rozpozna nietolerancję histaminy i podda ją odpowiedniemu leczeniu, prowadzi to u większości takich osób do imponującej poprawy stanu zdrowia, a nawet całkowitego ustąpienia objawów.

Problem polega jednak na tym, że w praktyce lekarskiej przeważnie nikt nie szuka nietolerancji histaminy – jak zatem ma zostać rozpoznana? Przecież ten, kto o niej nie wie, nie może jej szukać. Prawdziwe błędne koło.

Coraz więcej jednak się w tej sprawie dzieje, zwłaszcza że chorzy w znacznie większym stopniu domagają się tego od doktorów. Rosnąca liczba lekarzy o otwartych umysłach daje się edukować swoim dotkniętym takimi problemami pacjentom.

Kiedy przed sześciu laty pisałam pierwsze wydanie tej książki, nie można było oczekiwać takiego rozwoju sytuacji. I chociaż jeszcze dzisiaj trzeba mieć sporo szczęścia, aby uzyskać diagnozę nietolerancji histaminy, znacząco wzrosło prawdopodobieństwo, że dojdzie do tego szybciej niż niegdyś.

Ponadto wiele okoliczności wiążących się z tym zagadnieniem zostało już lepiej przebadanych i zrozumianych niż

jeszcze kilka lat temu. Tymczasem potwierdzono niektóre zależności, inne zaś, wówczas jeszcze w ogóle nieznanne, w coraz większym stopniu znajdują się w centrum uwagi. Na przykład kwestia, dlaczego w ogóle pojawia się nietolerancja histaminy i szczególnie często dotyka określone grupy pacjentów.

Wiele nowych wiadomości włączyłam do tego rozszerzonego wydania. Im lepiej bowiem poinformowany jest chory, tym skuteczniej może się zmierzyć z nietolerancją histaminy. Z uwagi na złożoność samego schorzenia w ogóle nieodzowne jest gruntowne przemyślenie sytuacji. Ten, kto dopiero niedawno usłyszał diagnozę, szybko poczuje się przytłoczony i nie ma pojęcia, od czego ma właściwie zacząć. Co jest rzeczywiście ważne, co pomaga, a co jest nieistotne?

Aby móc wyrobić sobie szybko ogólny pogląd, dowiesz się z tej książki wszystkiego, co warto wiedzieć. Przeczytaj, jak w gabinecie lekarskim można postawić wiarygodną diagnozę, albo sam sprawdź dzięki przedstawionej specjalnej diecie, czy nietolerancja histaminy nie jest przyczyną twoich objawów.

Dowiedz się, jak możesz znowu prowadzić życie wolne od dolegliwości, nawet jeśli od wielu lat cierpisz na migreny, chroniczne zmęczenie, atopowe zapalenie skóry, pokrzywkę czy wiele innych problemów.

Skorzystaj z moich wieloletnich doświadczeń, które zgromadziłam, cierpiąc na nietolerancję histaminy i inne nietolerancje pokarmowe. Tylko ten, kto sam doświadczył tych perfidnych schorzeń, zna te troski i problemy, lecz także możliwości terapeutyczne, jak również wskazówki i pomysły, które ułatwiają mimo pewnych ograniczeń codzienną egzystencję.

*Życzę ci wiele nowej wiedzy i dobrego zdrowia.*





## CO TO JEST NIETOLERANCJA HISTAMINY?

Pierwsze udokumentowane zatrucie histaminą miało miejsce około 1830 roku, kiedy na pokładzie okrętu „Triton of Leith” kilku członków załogi zachorowało po spożyciu bonito (ryba z rodziny makrelowatych). Angielski laureat Nagrody Nobla z 1936 roku sir Henry Dale jako pierwszy naukowiec powiązał histaminę z reakcjami alergicznymi, identyfikując ją jako ich mediatora.

Histamina może u każdego człowieka wywołać ciężkie objawy, nawet zagrażające życiu. Z reguły jednak konieczne byłyby do tego bardzo duże jej ilości, porównywalne do sytuacji zatrucia rybą, które u zdrowych ludzi nie są jednak nietolerancją histaminy (histaminozą) w ścisłym tego słowa znaczeniu. Nazywa się je intoksykacją.

Dzieje się tak na przykład po spożyciu zepsutej ryby. Jeśli nie zostanie ona dostatecznie zamrożona, w krótkim czasie powstaje w niej duża ilość histaminy. W przypadku takiego zatrucia przyczyną jest występowanie skombrotoksyny, co prowadzi do intensywnego wyrzutu (wydzielania) histaminy.

U osób, u których występuje nietolerancja histaminy, często już nawet najmniejsze ilości tej substancji wystarczą, aby

wywołać nie zatrucie wprawdzie, ale jednak bardzo nieprzyjemne reakcje.

Typowa osoba z nietolerancją histaminy spożywa na przykład kameralną włoską kolację złożoną z kieliszka czerwonego wina, niewielkiej porcji spaghetti z sosem bolońskim i parmezanem na przystawkę, pizzy z dużą ilością tuńczyka i sosu pomidorowego, a na deser kawałka smakowitego, dojrzałego sera. Przy odrobinie szczęścia ktoś taki zdąży jeszcze skończyć kolację, jest jednak bardziej prawdopodobne, że nie wystarczy mu już czasu na deser.

Odgłosy burczenia stają się podczas posiłku coraz bardziej nieprzyjemne, we wzdętym brzuchu coś się burzy, coraz gwałtowniej i boleśniej uciska pasek. Nie pomaga odpięcie guzika u spodni, pozostaje już tylko ucieczka do przodu: do toalety, aby pozbyć się tego skądinąd pysznego włoskiego jedzonka.

Osoba cierpiąca na nietolerancję histaminy powinna bardzo szybko zapamiętać: typowa włoska kolacja nie pozostanie bez konsekwencji – to gwarantowane! Ponieważ wszystko, co jest przecież tak bardzo typowo włoskie, jest dla takiej osoby tym, co może wyrządzić jej największą krzywdę, prowokując najgorsze objawy. Prawie wszystko bowiem, co spożywa się podczas takiej kolacji, zawiera ogromne ilości histaminy, są to istne „bomby histaminowe”.

A histamina jest bardzo paskudna, wręcz podstępna i niebezpieczna – w każdym razie dla osoby z nietolerancją. Nie można jej bowiem rozpoznać węchem ani smakiem, nie sposób wy czuć dotykiem. A zawiera ją prawie każdy artykuł spożywczy. W związku z tym niezmiernie trudno jest całkowicie unikać histaminy, przynajmniej jeśli nie dysponuje się niezbędną wiedzą o tym, jak jej „schodzić z drogi”.

Przy nietolerancji histaminy nie ma znaczenia, czy pochodzi ona ze spożytej żywności, została dostarczona z zażyтыми lekami czy też wytworzona przez sam organizm w reakcji na takie bodźce jak ciepło, ucisk, ruch (uprawianie sportu). Poszczególne jej dawki sumują się do dawki całkowitej tak, że powyżej pewnej indywidualnej granicy przekroczone zostają osobnicze możliwości tolerancji.

Nietolerancja pojawia się, kiedy występująca w organizmie histamina nie jest dostatecznie szybko degradowana (rozkładana). A dzieje się tak, ponieważ konieczne do tego enzymy nie występują w wystarczającej ilości. Za rozkład histaminy odpowiadają tak zwane histaminazy, takie jak N-metylotransferaza histaminy (HNMT) oraz mono- i diaminooksydaza (DAO), a także bakterie jelitowe. Histamina jest degradowana głównie w jelicie cienkim, ponieważ najwięcej DAO produkują enterocyty błony śluzowej jelita.

DAO uważana jest za decydujący i najważniejszy enzym rozkładający histaminę. Jeśli jej brakuje albo występuje w niedostatecznej ilości, jak na przykład w nieswoistych zapaleniach jelit, takich jak choroba Leśniowskiego-Crohna czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego, organizm nie jest w stanie rozłożyć dostarczonej mu histaminy. Prowadzi to do przejściowego wzrostu jej stężenia we krwi i jej nadmiaru. Takie przeciążenie wyzwała wiele bardzo nieprzyjemnych, a niekiedy bardzo ograniczających jakość życia, objawów chorobowych. Bóle i zawroty głowy oraz biegunka są wówczas najbardziej nieszkodliwymi dolegliwościami. U zdrowych osób symptomy takie nie pojawiają się, ponieważ występuje zrównoważona relacja między produkcją histaminy a jej rozpadem.

## LEKI PRZECIWHISTAMINOWE

Leki przeciwhistaminowe to klasyczne środki przeciw alergiom i kolejna możliwość złagodzenia czy nawet usunięcia dolegliwości wywoływanych przez histaminę. Blokują one receptory histaminowe i utrudniają wiązanie jej w tkankach.

Trzeba koniecznie wziąć pod uwagę fakt, że nie są one skuteczne we wszystkich objawach histaminowych. Nie sprawdzają się na przykład w dolegliwościach przewodu pokarmowego, ponieważ działanie tych leków może się przejawiać dopiero po przekroczeniu bariery śluzówki jelitowej.

W problemach skórnych, takich jak bąble i świąd, a także migrenach, astmie i katarze alergicznym, leki przeciwhistaminowe są obok diety bezhistaminowej przeważnie środkiem pierwszego wyboru. Mogą wprawdzie powstrzymać objawy, nie usuną jednak przyczyny. Nie gwarantują także życia bez dolegliwości. Te ostatnie występują nadal mimo zażywania tych leków, jeśli ponadto nie przestrzega się odpowiedniej diety.

W leczeniu nietolerancji histaminy szczególnie skuteczne są inhibitory receptorów typu H1. Mogą one tak zablokować miejsce kontaktu, z którym wiązuje się cząsteczka histaminy, że nie może ona przejawiać swego działania. Leki te nie wpływają jednak na degradację histaminy ani jej uwalnianie. Podczas terapii trzeba na to koniecznie zwracać uwagę, a także wyjaśnić, dlaczego środki przeciwhistaminowe nie stanowią panaceum w nietolerancji.

Dlatego u wielu pacjentów połączenie leków przeciwhistaminowych i kapsułek DAO okazuje się skuteczniejsze niż podawanie tylko jednego z tych specyfików. Pozwala im to znosić większe ilości histaminy, kiedy preparaty zażywane są odpowiednio wcześniej przed posiłkiem.

U niektórych pacjentów z nietolerancją histaminy wystarcza zażywanie kapsułek DAO tylko zapobiegawczo w sytuacjach, kiedy nie da się uniknąć potraw bogatych w histaminę, jak na przykład podczas posiłku na mieście czy w podróży.

Natomiast przed planowaną operacją chirurgiczną czy badaniem rentgenowskim zażywanie leków przeciwhistaminowych i kapsułek DAO jest nieskuteczne. Ponieważ kontrasty do rentgena i anestetyki są liberatorami histaminy, u osób z jej nietolerancją pojawiają się bardzo nieprzyjemne efekty uboczne. Można tego uniknąć, jeśli przed podaniem kontrastu zażyje się leki przeciwhistaminowe.

Pacjenci z nietolerancją histaminy powinni przed takim zabiegiem poinformować odpowiedniego terapeutę o występującej nietolerancji.

Można przez to w znacznej mierze uniknąć czynników ryzyka, jak na przykład niedostatecznej niewrażliwości na ból podczas operacji oraz wymiotów po jej zakończeniu.

Aby nie popadać bez potrzeby w sytuacje awaryjne, jak podanie operacji chirurgicznej bez wcześniejszego zażycia środka przeciwhistaminowego, rozsądnie jest nosić przy sobie odpowiednie zaświadczenie lub kartę alergika.

Leki przeciwhistaminowe wydaje się na receptę, należy je zażywać tylko po uzgodnieniu z lekarzem. Popularne preparaty tego rodzaju to na przykład Loratin, Telfast, Cetirizin i Ebastel.

## KWAS KROMOGLIKANOWY

Kwas kromoglikanowy pozwala ograniczyć poziom histaminy w tkance oraz uwalnianie tej substancji. Jest to forma terapii znana już od lat sześćdziesiątych dwudziestego wieku. Szcze-

gólnie pozytywnie wpływa w przypadku migreny, atopowego zapalenia skóry, bólów brzucha i wzdęć.

## KAPSUŁKI DAO

Wraz z wprowadzeniem w 2006 roku tak zwanych kapsułek DAO (diaminooksydazy) coś się wreszcie ruszyło w kwestii możliwości leczenia nietolerancji histaminy. Wcześniej dla osób z brakiem tego enzymu jedyną opcją terapii było przestrzeganie diety ograniczającej dostawę histaminy.

Jednak nawet mimo konsekwentnego ścisłego przestrzegania jej w przypadku nasilonej nietolerancji prawie nie sposób przewyciężyć objawów.

Należało więc szukać środków i sposobów, które choć częściowo przywracałyby takim osobom dobrą jakość życia. Ponieważ w organizmie większości pacjentów z nietolerancją histaminy brakuje diaminooksydazy (DAO), czyli enzymu degradującego histaminę, logiczne wydawało się poszukanie możliwości usuwania tego nadmiaru. Najlepiej dzięki suplementacji koniecznego enzymu.

Od kilku lat jest to właśnie możliwe dzięki kapsułkom noszącym dziś nazwę Daosin, a do lutego 2008 roku znanych jako Pellind. W ten sposób zawartość DAO w jelicie cienkim zostaje przynajmniej przejściowo podwyższona, co umożliwi rozkład nadmiaru histaminy, a co za tym idzie, automatyczne ograniczenie, a nawet całkowite usunięcie objawów wywołanych przez jej wysoki poziom.

Jeśli mimo zażywania kapsułek DAO utrzymują się dolegliwości wywoływane przez histaminę, może to wynikać z diety, kiedy wraz z pożywieniem organizm otrzymuje jej zbyt dużo.

Ale kapsułki DAO nie skutkują też, gdy spożywane produkty zawierają nadmiar liberatorów histaminy, sam organizm wytwarza ją w nadmiernej ilości albo inne czynniki niekorzystnie wpływają na jej bilans.

Na skuteczność kapsułek DAO w znaczący sposób wpływa jednak także sposób dawkowania. Niektórzy terapeuci uznają, że ilości podawane przez producenta na dołączonej do opakowania ulotce mogą być zbyt małe. Generalnie zaleca się jedną tabletkę na 25 kilogramów masy ciała.

Zawarty w kapsułkach enzym pochodzi z narządów zwierzęcych (ekstrakt ze świńskich nerek) i odpowiada diaminooksydazie wytwarzanej przez organizm człowieka. W zależności od masy ciała na 15–20 minut przed posiłkiem zażywa się 2–3 kapsułki z niewielką ilością płynu. Należy je przy tym połknąć w całości, a nie rozgryzać, aby ich zawartość mogła wywrzeć optymalne działanie w jelicie.

Kapsułki DAO nie tylko rozkładają nadmiar histaminy, ale też aktywują układ enzymatyczny, by mógł lepiej spełniać swoje funkcje. Osiąga się to dzięki temu, że zawierają one także koenzym B<sub>6</sub> i miedź.

Nawet jeśli brzmi to kusząco, aby dzięki kapsułkom DAO móc w końcu cieszyć się „normalnymi” posiłkami i beztróskim jedzeniem, rozsądnie będzie w ciągu pierwszych 6 tygodni, mimo zażywania tego środka, przestrzegać diety bezhistaminowej. A to dlatego, że w zależności od stopnia nasilenia i przyczyn nietolerancji u wielu osób zażycie kapsułek DAO nie wystarczy, by zrównoważyć oddziaływanie bogatego w histaminę posiłku.

Próby powolnego powrotu do diety bogatej w histaminę dzięki zażywaniu kapsułek DAO należy wykonywać bez

pośpiechu i tylko małymi krokami. Bardzo pomocne jest przy tym prowadzenie dodatkowo dziennika posiłków.

Dla oceny, czy można powoli włączać do planu żywieniowego produkty bogate w histaminę, przydatna też może być regularna kontrola krwi w celu oznaczenia poziomu DAO. Jeśli porównanie wyników badania krwi pozwala stwierdzić, że poprawia się on, rośnie też prawdopodobieństwo, iż produkty bogatsze w histaminę będą tolerowane. Ale, jak powiedziano, należy to zawsze sprawdzać bardzo ostrożnie i nie szarżować.

Nie u każdego bowiem pacjenta udaje się trwale podwyższyć wartość DAO dzięki regularnemu zażywaniu kapsułek tego enzymu. Od kilku lat krążą zalecenia terapeutyczne, jakoby specyfik ten należało przyjmować przez okres co najmniej 6 miesięcy. Dzięki temu poziom DAO w jelicie miałby podnieść się na trwale, co umożliwi tolerowanie produktów bogatszych w histaminę. Praktyka jednak pokazuje, że nie u każdego pacjenta wartość DAO trwale stabilizuje się na wyższym poziomie.

Mimo to dla wielu chorych tabletki DAO stanowią prawdziwe dobrodziejstwo. W niektórych „ciężkich przypadkach” przywróciły one nieznaną od wielu lat jakość życia. Podawanie DAO jest obecnie trwałym elementem leczenia nietolerancji histaminy, a dla wielu pacjentów preparat ten stał się czymś nieodzownym.

Kapsułki te dostępne są jako produkt dietetyczny albo suplement diety w aptekach i niektórych sklepach internetowych. I właśnie ta klasyfikacja staje się dla wielu osób kroplą goryczy: suplementy diety nie są z reguły refundowane przez kasy chorych.

Nawet jeśli u jakiegoś pacjenta preparaty enzymatyczne w sposób całkiem oczywisty mogą prowadzić do odczuwalnej poprawy stanu zdrowia, co eliminuje występującą wcześniej



niezdolność do pracy, nie refunduje się kosztów. Zamiast tego ubezpieczenie zdrowotne woli w przypadku niezdolności do pracy wypłacać zasiłek chorobowy.

Jest to klasyczny przykład sytuacji prawnej trudnej do zrozumienia dla osoby bezpośrednio zaangażowanej. Mimo oczywistych licznych pozytywnych wyników stosowania kapsułek DAO twierdzi się, że nie istnieją wiarygodne rezultaty badań naukowych.

Jedna kapsułka kosztuje przeciętnie około 1 euro, a nawet jeśli zdarzają się specjalne oferty, z reguły cena nigdy nie jest na tyle niższa, by można było sobie pozwolić na regularne zażywanie bez większego uszczerbku dla zawartości portfela. Według zaleceń producentów i terapeutów bowiem dzienna dawka powinna wynosić co najmniej 3 razy po 2 tabletki, co odpowiada 6 euro dziennie. Przy 30 dniach w miesiącu daje to więc sporą sumkę 180 euro.

Ze względu na tę przeszkodę finansową można założyć, że większość pacjentów z nietolerancją histaminy wykorzystuje preparaty enzymatyczne tylko przez określony czas lub jedynie w szczególnych okolicznościach. Chodzi tu głównie o sytuacje, kiedy prawie nie ma możliwości przestrzegania diety niskohistaminowej, jak podczas posiłku na mieście, wizyty towarzyskiej czy w podróży.

Ale także wtedy, gdy trudno nam zachować dyscyplinę, wewnętrzny leń bierze górę i mimo dobrych intencji mamy ochotę pogrzeszyć. Wciąż zdarza się i tak, że choć wiemy, czym to grozi, nie mamy zamiaru wyrzec się pysznego ciasta czekoladowego, czerwonego wina czy dojrzałego sera.

Dla wielu pacjentów z nietolerancją histaminy kapsułki DAO są więc jakby ostatnią deską ratunku, która pozwala im przetrwać te szczególne sytuacje bez towarzyszących im zwykle objawów.

## UZDRAWIANIE JELIT

Podczas leczenia nietolerancji histaminy zawsze wskazane jest poszukanie ewentualnych przyczyn, bo wygodniej wówczas kontrolować chorobę. Ponieważ przyczyny te bywają bardzo różnorodne, czasem łatwiej to powiedzieć niż wykonać. U wielu chorych nietolerancja wiąże się z zaburzeniami flory jelitowej. Dlatego pożyteczne jest uwzględnienie tego w diagnostyce.

O ile nie występuje żadna inna choroba przewodu pokarmowego mogąca powodować obniżenie poziomu DAO, należy wykonać badanie próbki kału pod kątem określonych parametrów. Chodzi tu o stwierdzenie, czy nie brakuje pożytecznych bakterii (zwłaszcza *Lactobacillum* i *Bifidobacterium*) albo czy nie występują szkodliwi lokatorzy jelit tacy jak na przykład bakterie gnilne, drożdżaki *Candida* i pasożyty.

Istotny jest jednak także stan błony śluzowej, na której bytują drobnoustroje jelitowe. Im większe szkody poniosła flora jelitowa, tym bardziej prawdopodobne staje się też uszkodzenie śluzówki. Występuje wówczas skłonność do „nieszczelności” jelita, zwanej zespołem przepuszczalnego jelita. Stan ten również wymaga leczenia.

Uzdrawianie jelita obejmuje w takich przypadkach nie tylko ponowne wprowadzenie pożytecznych dla zdrowia bakterii, ale też leczenie uszkodzonej śluzówki. Po udanym uzdrowianiu jelit odczuwalnie złagodnieją nawet objawy bardzo nasilonej nietolerancji histaminy.

Uzdrawianie jelit właściwie nie znalazło sobie jak dotąd miejsca w medycynie akademickiej. Chociaż od dawna wiadomo, że zaburzenia flory jelitowej wiążą się z najróżniejszymi obrazami klinicznymi, związek ten jest nie tylko całkowicie lekceważony, ale często nawet wyśmiewany. Wydaje się, że na

razie tematyka flory jelitowej pozostaje raczej domeną lekarzy zainteresowanych naturopatią oraz praktyków medycyny niekonwencjonalnej.

Aby w miarę możliwości uniknąć tego rodzaju doświadczeń, warto wcześniej poznać popularne metody badań i możliwości terapeutyczne. Strony internetowe rzadko wprawdzie podają wszystkie konieczne informacje, ale często na ich podstawie da się sobie wyrobić bardzo realistyczny obraz. W razie wątpliwości można zadzwonić, oszczędzi to niepotrzebnych przejazdów.

Bardzo pomocna w tym względzie może być także wymiana doświadczeń z innymi osobami. Na odpowiednich forach internetowych można nawiązać kontakty z ludźmi o podobnych zapatrywaniach i uzyskać cenne rady.

## DIETA NISKOHISTAMINOWA

Jeśli stwierdzona zostanie nietolerancja histaminy, nie sposób uniknąć na dłuższą metę zmiany diety. Jej celem jest minimalizacja zawartości tej substancji w pożywieniu. Do planu żywieniowego włącza się przy tym produkty spożywcze i leki niezawierające amin biogennych i niemające właściwości uwalniania histaminy oraz blokowania DAO.

Aby zrealizować te zmiany, ważne jest dokładne sprawdzenie wszystkich produktów spożywczych pod kątem właściwości niekorzystnie oddziałujących też na bilans histaminy. Im silniej zaznaczona jest jej nietolerancja, tym ściślejsza musi być dieta i bardziej zdyscyplinowany sposób odżywiania.

W przypadkach bardzo ciężkich lub ostrych wskazane jest wprowadzenie diety ziemniaczano-ryżowej, całkowicie wolnej od histaminy. Ale tylko wtedy, gdy oprócz nietolerancji

histaminy nie występuje dodatkowo nietolerancja kwasu salicylowego, ponieważ jest on składnikiem ziemniaków i może wywoływać objawy bardzo zbliżone do tych charakterystycznych dla nietolerancji histaminy.

Po otrzymaniu diagnozy nietolerancji histaminy pacjent ma początkowo wrażenie, że stanął przed ogromną górą i czuje się przytłoczony koniecznością zmiany diety na niskohistaminową. Bardzo ważne jest wówczas zdobycie informacji pozwalających lepiej zrozumieć tę chorobę i wprowadzić modyfikacje sposobu odżywiania. Wielkim ułatwieniem jest początkowo skupienie się szczególnie na produktach spożywczych, o których wiemy z doświadczenia, że dobrze je znosimy, oraz unikanie tych znanych jako „bomby histaminowe”.

Szczególnie dużo histaminy zawierają napoje alkoholowe, długo dojrzewające sery, produkty peklowane, szpinak, pomidory i drożdże. Najlepiej jeść w miarę możliwości tylko artykuły całkiem świeże, gdyż ich przechowywanie (poza zamrażaniem) powoduje wzrost zawartości histaminy.

Zasadniczo należy brać pod uwagę, że istnieją nie tylko produkty zawierające histaminę, ale również powodujące jej uwalnianie w organizmie człowieka, czyli tak zwane liberatory. Pobudzają one wyrzut histaminy wewnątrzpochodnej, co prowadzi do wzrostu jej stężenia. Przeczytaj o tym w rozdziale „Liberatory histaminy”.

Obszerną listę produktów tolerowanych oraz tych, których należy unikać, znajdziesz w rozdziale „Produkty spożywcze w nietolerancji histaminy”.

Aby poznać „niebezpieczne” produkty spożywcze i zyskać pewność w kwestii diety niskohistaminowej, wskazane jest nawiązanie kontaktu z doświadczonym doradcą dietetycznym.



**Sigrid Nesterenko** zachorowała na wieloczynnikową nadwrażliwość chemiczną (MCS), czyli uczulenie wywołane ekspozycją na powszechnie występujące zanieczyszczenia środowiska. Dokuczało jej wiele schorzeń oraz cierpiała na niezwykle silne nietolerancje pokarmowe (histaminy, glutenu, fruktozy i białka mleka). Dzięki znalezieniu przyczyny swoich dolegliwości udało jej się wyzdrowieć, a własne doświadczenia i zebrane spostrzeżenia zaprezentowała w tej książce.

**Czy źle się czujesz po czerwonym winie,  
pomidorach, drożdżach i kiszzonej kapuście?**

**Możliwe, że cierpisz na tajemniczą chorobę,  
którą jest nietolerancja histaminy.**

**Nie zwlekaj – brak diagnozy może być śmiertelnie niebezpieczny!**

Z książki dowiesz się:

- co to jest histamina,
- jakie są objawy nietolerancji histaminy,
- w których produktach jest jej najwięcej,
- wszystko na temat diety antyhistaminowej,
- jakie badania wykonać w przypadku podejrzenia wystąpienia nietolerancji,
- jak samemu sprawdzić czy nietolerancja histaminy jest przyczyną Twoich objawów,
- dlaczego skuteczna terapia polega nie tylko na rezygnacji z produktów spożywczych zawierających histaminę,
- jakie stężenie histaminy w organizmie może być niebezpieczne i jak można tego uniknąć.

**Uwolnij się od nietolerancji pokarmowych**

**Patroni:**



**Cena: 39,30 zł**

ISBN: 978-83-8168-013-4



9 788381 680134