



SIGHI-Leaflet Хистамин Елиминационна диета

Опростена диета за елиминиране на хистамин при непоносимост към хистамин (разстройство на разграждане на DAO)

За хора с разстройство на разграждането на DAO, които в диетата си трябва да избягват **хистамин**, други **биогенни амини** и **DAO** инхибитори.

В случай на чувствителност към хистамин поради нарушения на активирането на мастоцитите (MCAD) тази диетична насока не е достатъчна! Ако тази диета не може да постигне постоянно облекчение на симптомите, моля, следвайте подробния списък, който допълнително отчита освободителите на хистамин. Той е достъпен тук: www.mastzellaktivierung.info

Нарушенията на активирането на мастоцитите често се обвързва с непоносимост към хистамин.

Успеха на тази диета е силно зависим от индивидуалната чувствителност и

консумираното количество. Освен това временно се влияе от стрес, хормони и много други фактори. На първо място, свежестта на храната е важен критерий. Всеки трябва да открие чрез опит и грешка каква храна може да толерира и в какви количества. В началото на елиминационната диета този списък трябва да се следва възможно най-стриктно. В по-късен етап обаче диетата трябва да се основава повече на опита на съответния човек, а не на стриктното следване на списъка.




Винаги четете етикета със съставките, за да разберете дали дадена опакована храна съдържа несъвместими съставки.

Референции:

- Доклади за опит сред нашите членове и читатели
- Различни листовки за пациенти от лекари, клиники и болници
- Опит на други организации на пациенти, блогъри, теми на форума и т.н.
- Научни публикации
- Учебници и готварски книги за непоносимост към хистамин

	Да се избягват:	Рискови:	Добре толерирани:
Общи насоки	<p>Ферментирани или микробно узрели продукти (напр. алкохолни продукти, оцет, мая, бактерии)</p> <p>Нетрайни пресни продукти с неадекватна / несигурна свежест или прекъсната верига за охлаждане.</p> <p>Консерви, готови храни или полуфабрикати.</p>	<p>Храната от ресторанти, закуски, пакетирани храни и др. Често се понасят лошо, по различни причини.</p>	<p>Предпочитайте пресни, непреработени основни храни.</p> <p>Колкото по-нетрайна и богата на протеини е една храна, толкова по-важна е свежестта ѝ!</p> <p>Непрекъснатата верига на охлаждане от производителя до потребителя!</p> <p>Нетрайните храни никога да не остават без охлаждане, дори и за няколко минути.</p> <p>Останала храна оставете да се охлади и след това замразете за следващо хранене.</p> <p>Предпочитайте методите на готвене за запазване на витамините.</p>

	 Да се избягват:	 Рискови:	 Добре толерирани:
Месо, Яйца	<p>Консерви, сушени, пушени или консервирани по друг начин меса</p> <p>Сурово-сушени продукти - луканка, суджук, пастърма и други</p> <p>Ситно нарязано месо (кайма, кюфте, кебапче), защото съдържанието на хистамин има тенденция да се увеличава със степента на раздробяване.</p> <p>Почти всички колбаси</p> <p>Карантии, вътрешности (особено черен дроб)</p>	<p>Прясно месо, продавано на гише (без дата на него)</p> <p>Готово мляно месо</p> <p>Предварително варени колбаси</p> <p>Еленско месо (пастърма от него)</p>	<p>Прясно месо от пасищни животни (домашни птици, овце, кози, говеда, свинско месо, дивеч),</p> <p>Качествено замразено месо</p> <p>Варена шунка (на филийки, без екстракт от мая или глутамат)</p> <p>Яйца (кокошка, пъдпъдъци и т.н.)</p>
Риба и морски деликатеси	<p>Консервирана риба, осолени, сушени, пушени или мариновани риби и морски дарове.</p> <p>Някои видове риба - риба тон, скумрия, херинга, сардини, аншоа, махи махи.</p> <p>Рибни сосове</p> <p>Миди, омари, раци, скариди.</p>	<p>„Прясна риба“ (от не проверени източници)</p> <p>Морска храна</p>	<p>Прясно уловена риба</p> <p>Замразена риба (без дълго съхранение.</p> <p>Размразявайте и използвайте незабавно! Не позволявайте да се размразява бавно в хладилника</p>
Млечни продукти	<p>Отлежало сирене: твърдо сирене, полутвърдо сирене, меко сирене, топено сирене, синьо сирене, кашкавал, фондю, отлежала Гауда</p>	<p>Сурово мляко, кисело мляко, кефир, мътеница, заквасена сметана</p> <p>Фета сирене</p>	<p>Пресни млечни продукти: сурово мляко директно от кравата, пастъризизирано мляко, масло, сметана, суроватка.</p> <p>Крема сирене (моцарела, извара, маскарпоне, рикота, козе сирене), пресни сирена</p>
Зърнени храни, сладкиши	<p>Производството на повечето продукти изисква мая и дълго втасване на тестото</p>	<p>Малц, пшеничен зародиш</p> <p>Консервирана царевица</p> <p>Небелена елда</p>	<p>Картофи, царевица, ориз, всякакъв вид зърно под различни форми: гранули, люспи, грис, брашно.</p>
Зеленчуци и гъби	<p>Кисело зеле, спанак, домати (включително кетчуп, доматиен сок)</p> <p>Патладжан, авокадо, маслини</p> <p>Бобови растения (леща, боб, соя, соеви продукти като тофу)</p> <p>Ферментирали зеленчуци - туршии</p>	<p>Евентуално зелен боб, грах</p> <p>Маслини</p> <p>Гъби</p>	<p>Всички зеленчуци с изключение на тези в ляво (пресни или замразени)</p>

	 Да се избягват:	 Рискови:	 Добре толерирани:
Плодове, ядки и семена	Ягоди, малини, лимони, портокали и други цитрусови плодове, банан, ананас, киви, круши, папая, гуава Ядки (особено орехи, кашу, фъстъци, изключения вижте в дясно)	Избягвайте презрелите плодове и гнилите им части	Всички плодове с изключение на изброените вляво. Например ябълка, праскова, кайсия, пъпеш, манго, личи, череши, вишни, къпини, боровинки, червени боровинки, касис - пресни, замразени или консервирани. Кокос, кокосово мляко, кокосова вода, макадамия, кестени
Мазнини , олия		Орехово масло?	Растителни масла, растителни мазнини, животински мазнини, рибено масло
Подправки, хидроизолирани протеини	Оцет (особено винен оцет, балсамов оцет) Екстракт от дрожди, подобрители на вкуса (глутамат, натриев глутамат), костен бульон Соев сос, люти подправки		Трапезна сол, чесън (пресен или на прах), кулинарни билки, леки подправки. Ябълков оцет. Кулинарни билки пресни или сушени. Свързващо вещество: нишесте, напр. царевично нишесте = царевично брашно, картофено нишесте
Сладки храни	Какао, какаова маса, млечен и тъмен шоколад, рожков	Бял шоколад	Захар, агава сироп, мед, стевия, конфитюри от приемливи плодове. (Сладкото консумирайте с мярка)
Напитки	Алкохолни напитки, соево мляко, енергийни напитки (теобромин), сокове и газирани напитки с несъвместими съставки, чай от коприва	Оризovo мляко, овесено мляко, черен чай, кафе, зелен чай, еспресо	Вода, билкови чайове, сокове и сода от приемливи съставки, бадемово мляко
Разни		Възможни адитиви вижте на mastzellaktivierung.info	

Начини на действие върху хистаминовия метаболизъм на храните и добавките



Важно е да се разбере какви храни влияят на нивата на хистамин и по какъв начин. Освен храна, съдържаща директно хистамин, има и такива, които косвено влияят на нивата на хистамин (хистаминови освободители, инхибитори на диамин оксидазата, други биогенни амини и вещества, които влияят на чревната пропускливост). Хистаминова непоносимост

може да има различни причини с различни основни патогенетични механизми. Това може да е една от причините, поради които всички засегнати не реагират еднакво на едни и същи храни или категории на задействащи продукти. Тези знания са от значение и за медикаментозна поддържаща терапия, тъй като не всяко лекарство е подходящо във всички по-долу споменати групи.

Хистамин съдържащи храни



Хистамин се формира като продукт от разваляща се храна, храни с бактериална ферментация, при зреенето на определени храни или в гнилите части на плодовете. Дори някои зеленчуци естествено съдържат хистамин.
Медикаменти: ДАОСИН (работи най-добре, когато се приема 15-30 минути преди храна), Н1 антихистамини, евентуално Н2 антихистамини.

- Рибa, ако не е прясно уловена или замразена
- Месо, ако вече не е прясно, колбаси, сушени меса
- Отлежало сирене, топено сирене (хистаминът нараства с узряването)
- Всяка ферментирала храна, напр. кисело зеле
- Домати, спанак, патладжан, авокадо
- Алкохолни напитки, ферментирали плодови сокове
- Оцет, кисели зеленчуци
- Соев сос, сос Уорчестър
- Екстракт от дрожди (мая)

Други биогенни амини



Няколко амина споделят един и същ основен път на разграждане с хистамина. Те са конкуриращи се субстрати, разградени от същия ензим диамин оксидаза (DAO). DAO предпочита други амини, преди да разгради хистамина. Докато DAO е зает с разграждането на други биогенни амини, разграждането на хистамина временно се намалява или блокира. Някои от тези биогенни амини имат свойства, подобни на тези на хистамина и могат да причинят директно симптоми на хистамин.
Медикамент: Н1 антихистамини, ДАОСИН

- Ананас
- Банан
- Круши
- Фъстъци
- Грейпфрут
- Малини
- Бобови растения (леща, боб, соеви продукти)
- Киви
- Портокали
- Папая
- Пшеничен зародиш

Освободители на хистамин



Храните и адитивите от дясно, имат способността да освобождават хистамин от определени типове клетки (най-вече мастоцити). Този механизъм е независим от липсата на диамин оксидаза (DAO). Освобождаването на хистамин се засилва при лица с болест на активиране на мастоцити (MCAD) и в по-малка степен може би също и при намаляване на ензимната активност на хистамин-N-метилтрансфераза (HNMT). HNMT е вътреклетъчен път на разграждане на хистамин. Дори здравите хора могат да реагират на освободителите, ако дозата е достатъчно силна.
Лекарство: Н1 антихистамини, кромоглична киселина (или нейната сол натриев хромогликат или кромолин натрий), ибупрофен.
ДАОСИН няма пряк ефект срещу освобождаващите хистамин!

- Алкохол (етанол) и неговият продукт на разграждане ацеталдехид
- Ягоди
- Ядки (орех, кашу)
- Морски дарове, миди, ракообразни: напр. миди, раци, скариди
- Шоколад, какао
- Домати, кетчуп, доматен сок
- Цитрусови плодове

Определени активни вещества и добавки в лекарствата (вижте отделен списък)

Инхибитори на диамин оксидаза (DAO)



Молекулата на диамин оксидаза е чувствителна към определени химически влияния и може да бъде потисната от тях. Храните и адитивите вдясно са или съдържат DAO инхибитори, които могат да блокират разграждането на хистамина от DAO. Все още е твърде малко известно кои вещества могат да инхибират активността на хистаминовата N-метилтрансфераза (HNMT), която също може да бъде инхибирана от химикали, но малко се знае за точността и вида на веществата.
Медикамент: Н1 антихистамини. ДАОСИН просто подкрепя намаляването на биогенните амини, но е неефективен срещу DAO инхибиторите!

- Алкохол (етанол) и неговият продукт на разграждане ацеталдехид
- Някои биогенни амини
- Някои лекарства (вижте отделен списък)
- Теобромин

Увеличаване на чревната пропускливост

Някои вещества влияят на чревната пропускливост („Синдром на пропускливи черва“). При това състояние, червата стават пропускливи и макромолекулите и други вещества от храносмилателния тракт могат да навлязат в тялото, което не е желателно. Това повишава риска от развитие на хранителна алергия или непоносимост.
Медикамент: стабилизатори на мастоцити с непрекъснато приложение, Н1 антихистамини. ДАОСИН няма ефект в този случай!

- Алкохолът може да увеличи приема на алергени от стомашно-чревния тракт. Алкохолът може да повлияе на прага на толеранс на хранителни алергени отрицателно.
- Лютите подправки (черен пипер, чили, кърри и др.) са в състояние да увеличат чревната пропускливост за хистамин, което засилва приема на хистамин.