

JAMES L. GIBB

EKZÉM

ZÁPÁL

SVRBEŇ

ÚZKOSŤ

HIT

MIGRÉNA

ASTMA

HNAČKA

BOLESTI ŽALÚDKA

PORUCHY SPÁNKU

**KOMPLETNÝ SPRIEVODCA
HISTAMÍNOVOU INTOLERANCIOU**

Ljndeni

+ VYŠE 150 RECEPTOV

HIT: Kompletný sprievodca histamínovou intoleranciou

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

James L. Gibb

HIT: Kompletný sprievodca histamínovou intoleranciou – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

Ljndeni

JAMES L. GIBB

HIT

KOMPLETNÝ SPRIEVODCA
HISTAMÍNOVOU INTOLERANCIOU

Ljndeni

© 2014 by James L. Gibb

Translation © Michal Zidor, 2018

Cover design © Peter Považan

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-0622-3

ISBN e-knihy 978-80-566-0692-6 (1. zverejnenie, 2018)

Informácie v tejto knihe slúžia len na to, aby vám pomohli správne sa rozhodovať v otázkach zdravia. Nie sú náhradou za rady a liečbu skúseného odborníka na zdravie či výživu alebo lekára. Obsah tejto knihy sa nesmie používať ako základ alebo prostriedok na akúkoľvek formu vlastnej diagnostiky. Ak predpokladáte, že máte zdravotný problém, vyhľadajte pomoc lekára.

V tejto knihe sa spomínajú určité spoločnosti, organizácie alebo inštitúcie, no to neznamená, že autor alebo vydavateľ ich odporúčajú, takisto to neznamená, že tieto spoločnosti, organizácie alebo inštitúcie odporúčajú túto knihu, jej autora alebo vydavateľa.

AKÝ VPLYV NA VÁS MÔŽE MAŤ HISTAMÍNOVÁ INTOLERANCIA?

POKOŽKA

ŽIHLAVKA

EKZÉMY

SVRBenIE

VYRÁŽKY NA KOŽI

PSORIÁZA

ZÁPaly

PRECITLIVENOSŤ KOŽE

AKNÉ

EXTRÉMNE REAKCIE

NA BODNUTIE HMYZOM

ŽALÚDOK

NEVOENOSŤ

VRACANIE

PÁLENIE ZÁHY

REFLUXNÁ CHOROBA

BOLEŠŤ BRUCHA

PRECITLIVENOSŤ

NA POTRAVINY

ČREVÁ

HNAČKA

NADÚVANIE

CHRONICKÁ ZÁPCHA

SYNDRÓM DRÁŽDIVÉHO

ČREVA

HLAVA A TVÁR

ASTMA

SENNÁ NÁDCHA

NÁDCHA A SLZENIE OČÍ,

aj keď nemáte

diagnostikované alergie

BOLEŠŤ HLAVY

PRIPOMÍNAJÚCA MIGRÉNU

QUINCKEHO EDÉM

(opuchy objavujúce sa hlavne

okolo očí a pier, niekedy

v oblasti krku)

INÉ SYMPTÓMY

ÚZKOSŤ

BOLEŠŤ KLBOV

PODRÁŽDENOSŤ

ZAHMLENÉ MYSLENIE

PORUCHY SPÁNKU

ZÁVRATY

EXTRÉMNA ÚNAVA

VELKÉ MENŠTRUAČNÉ

BOLESTI (u žien)

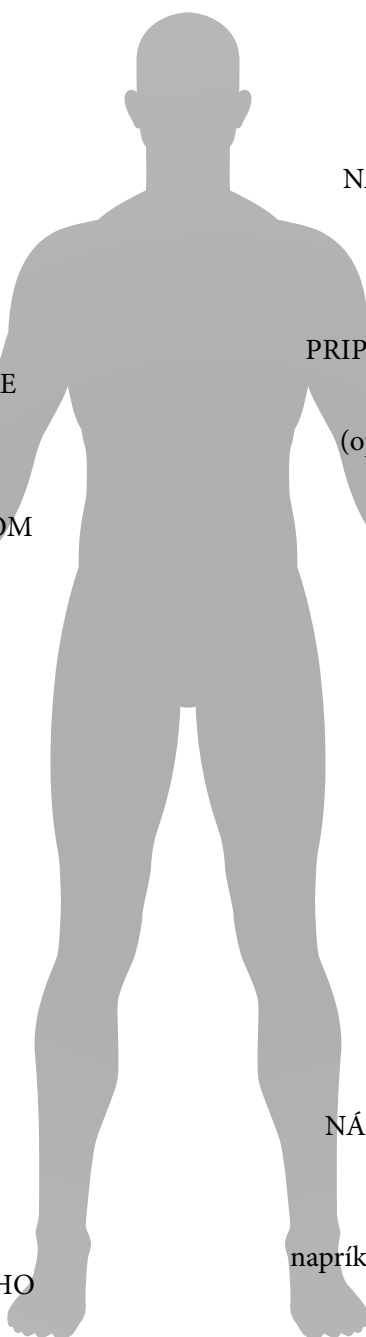
NÁHLY POKLES KRVNÉHO

TLAKU

SRDCOVÁ ARYTMIÁ,

napríklad rýchly tlkot srdca alebo

nepravidelný srdcový tep



Navštívte internetovú stránku
www.low-histamine.com

OBSAH

1. ČASŤ

Úvod	11
1. Fakty o histamíne	13
2. Histamínová intolerancia (HIT)	17
3. Prečo je ťažké identifikovať HIT?	23
4. Čo spôsobuje nárast hladiny histamínu?	25
5. Ochorenia spojené s histamínom	33
6. Liečba histamínovej intolerancie	43
7. Zoznam potravín	69
8. Prísna diéta s nízkym obsahom histamínu	75

2. ČASŤ: RECEPTY

9. Základné recepty, náhrady a rady	85
10. Koreniny, farbivá a dochucovadlá	101
11. Raňajky	117
12. Predjedlá a polievky	137
13. Hlavné chody	151
14. Šaláty	161
15. Prílohy	169
16. Chleby	175

17. Koláče, mafiny a sušienky	191
18. Džemy, želé a kompóty	205
19. Dezerty	219
20. Rýchle občerstvenie	243
21. Nápoje	257
22. Omáčky a korenie	261
Slovník pojmov	267
Bibliografia	271
Register	291
O autorovi	299
Poznámky	301

1. ČASŤ

ÚVOD

Ludia na celom svete trpia histamínovou intoleranciou, hoci o tom často netušia.

Kýchame, bolia nás kĺby, trpíme zápalmi, psoriázou, poruchami spánku, podráždenosťou, úzkosťou, črevnými problémami, hnačkami, nadúvaním, bolesťami žalúdka, pálením záhy, nevoľnosťami, tráviacimi problémami, ekzémami, opuchmi, žihľavkou, svrbením, zápalmi dutín, nádchou, opuchnutými očami, alergiami, astmou a dýchacími problémami, máme migrény, zahmlené myslenie, závraty, trápí nás arytmia, bolestivá menštruácia, náhle poklesy tlaku či celková slabosť. Príznaky sa objavujú ihneď po skonzumovaní jedál s vysokým obsahom histamínu alebo až niekoľko hodín nato. [6]

Tak ako voda, aj histamín je bez chuti, bez farby a zápachu. Na rozdiel od vody je však neviditeľný a možno ho objaviť len vedeckou analýzou. No je kľúčový pre život a – rovnako ako voda – za určitých podmienok môže zabíjať. [220]

Hladinu histamínu v krvi ovplyvňujú viaceré faktory. Patria medzi ne naše gény, prostredie, strava a stres. Ak hladina histamínu prekročí hranicu, ktorú naše telo dokáže spracovať, vzniká prehnaná zápalová reakcia – vyvoláva ju histamínová intolerancia, nazývaná aj histaminóza alebo HIT.

Dobrou správou však je, že môžeme pochopiť, čo a prečo sa nám deje; môžeme HIT liečiť alebo jej predchádzať. Táto kniha vás bude sprevádzať na ceste k uzdraveniu.

PREDTÝM NEŽ ZAČNETE¹

Diagnostikovať HIT môže byť ťažké. Ak trpíte niektorými zo symptómov spomenutých v tejto knihe alebo vám diagnostikovali zápalové črevné ochorenie, bolo by najlepšie vyhľadať lekársku pomoc. Pomocou testov zistíte, na čo ste alergickí, a dajte sa vyšetriť pre prípad iných chorôb. Ak sú výsledky negatívne a máte podozrenie, že vaše telo zle znáša histamín, môžete sa poduľať na špeciálnu diétu, vďaka ktorej zistíte, či sa vaše symptómy zmiernili.

Keďže je prakticky nemožné vyhnúť sa všetkým potravinám obsahujúcim histamín, najlepšie by bolo dodržiavať prísnu diétu s nízkym obsahom histamínu a zároveň zistiť čo najviac o doplnkoch opísaných v tejto knihe, ak je to potrebné.

Je nutné uvedomiť si, že ak ste alergickí na niektoré potraviny uvedené v tejto knihe, ich konzumácia u vás takisto spôsobí nárast hladiny histamínu.

Najdôležitejšie je spočiatku prísne dodržiavať diétu s nízkym obsahom histamínu. Ak vytrváte minimálne štyri až šesť týždňov, zistíte, či má priaznivý účinok na vaše zdravie. Ak sa začnete cítiť lepšie, zrejme to znamená, že máte naozaj histamínovú intoleranciu.

Niektorí ľudia budú musieť pokračovať v prísnej diéte s nízkym obsahom histamínu niekoľko týždňov až mesiacov – závisí to od konkrétnych symptómov.

Histamínová intolerancia môže byť dočasná, takže po uplynutí prvého obdobia diéty môžete vyskúšať konzumovať malé množstvá jedál s vyšším obsahom histamínu, aby ste otestovali hranice svojej novozískanej tolerance. Tá je totiž u každého pacienta odlišná.

James L. Gibb

¹ Vydanie tejto knihy z roku 2017 bolo aktualizované tak, aby odrážalo najnovšie objavy. Kokos, ktorý doteraz Švajčiarska spoločnosť pre histamínovú intoleranciu (Swiss Interest Group Histamine Intolerance – SIGHI) a iné renomované zdroje považovali za vhodné pre ľudí trpiacich histamínovou intoleranciou, sa im dnes už neodporúča. Preto sa pridal do zoznamu potravín, ktorým by sa mali vyhýbať. Recepty boli pozmenené tak, aby odrážali túto skutočnosť.

1. FAKTY O HISTAMÍNE

HISTAMÍN JE POTREBNÝ PRE ZDRAVIE

Väčšina ľudí pozná výraz „antihistaminikum“, pretože je aktívnou zložkou v liekoch, ktoré nám pomáhajú pri svrbení pokožky, kýchaní, bodnutí hmyzom a alergiách všeobecne. Ale čo je histamín?

Histamín v prírodnej forme obsahujú rastliny aj zvieratá – dokonca je kľúčový pre zdravie. Malé množstvá histamínu nám vždy prúdia v krvi a majú na nás priaznivý účinok. Škodlivým sa stáva až vtedy, keď jeho hladina prekročí určitú hranicu.

Naše telo vyrába histamín z aminokyseliny histidín, preto sa nazýva biogénny amín. Histamín je dôležitý excitačný neurotransmitter (molekula, ktorá prenáša správy medzi bunkami). Okrem toho, že nás histamín každodenne chráni pred toxínmi z vonkajšieho prostredia, nám pomáha regulovať také rozmanité telesné aktivity, akými sú trávenie, spánok, krvný tlak, sexualita a fungovanie mozgu.

„Histamín... reguluje naše imunitné procesy, fyziologické funkcie trávenia a pôsobí aj ako neurotransmitter.“ [1]

Histamín zohráva dôležitú úlohu v tele – je súčasťou prinajmenšom dvadsiatich troch fyziologických funkcií. [2]

NAŠE TELO PRIRODZENE PRODUKUJE HISTAMÍN

Keď sa do tela dostanú dráždivé látky z vonkajšieho prostredia (napríklad peľ, určité zložky potravín, znečistený vzduch alebo sliny komárov), náš imunitný systém na ne reaguje. Súčasťou tejto reakcie je vylučovanie histamínu z úložísk v dvoch typoch buniek, ktorými sú leukocyty (typ bielej krvinky) a žírne bunky alebo mastocyty.

Histamín vylučujú mastocyty v spojivových tkanivách v mieste, kde telo napadli dráždivé látky, preto napríklad pri bodnutí hmyzom nám na pokožke vznikne opuch a začervenanie. Funkciou histamínu je spustiť zápalovú reakciu. Histamín „zvyšuje

priepustnosť kapilár pre biele krvinky a niektoré proteíny, aby mohli napadnúť patogény v infikovaných tkanivách.“ [3]

HISTAMÍNOVÉ RECEPTORY

Histamín vykonáva svoje rozmanité úlohy tak, že sa viaže na histamínové receptory v našom organizme. Tieto receptory, ktoré máme na rôznych miestach tela, majú rozmanité fyziologické funkcie.

Napríklad histamínové receptory H1 kontrolujú bunky hladkých svalov a endotelálne bunky, vďaka čomu ovplyvňujú našu pokožku a cievy. H1 antihistaminiká ako Benadryl a Claritine potláčajú funkciu týchto receptorov.

Histamínové receptory H2 sa nachádzajú v črevách. Kontrolujú vylučovanie žalúdočných kyselín, ovplyvňujú bolesť žalúdka a nevoľnosť. Okrem toho vplyvajú na náš srdcový tep. Antihistaminiká H2, ako napríklad Ranitidine, sa predpisujú na potlačenie symptómov dyspepsie a refluxnej choroby.

V našom centrálnom nervovom systéme histamínové receptory H3 ovplyvňujú hladinu stresu, spánkové návyky, chuť do jedla a celkové správanie. Antihistaminiká H3 sa dokonca navrhovali na liečbu obezity. [4]

Histamínové receptory H4 ovplyvňujú týmus (špecializovaný orgán imunitného systému), tenké črevo, slezinu, hrubé črevo, kostnú dreň a biele krvinky. Majú preto významný vplyv na funkciu imunitného systému a zohrávajú rolu v alergických zápalových reakciách. [5]

ĎALŠIE VPLYVY HISTAMÍNU NA ZDRAVIE

Napriek tomu, že mnohí ľudia zažívajú negatívne dôsledky nadmernej produkcie histamínu v tele a následných zápalov, nedávne štúdie naznačujú, že histamín môže regulovať niektoré formy rastu rakovinových buniek. [82]

Vedci zistili, že histamín a histamínové receptory viacerými spôsobmi ovplyvňujú správanie rakovinových buniek v žalúdku, pankrease, hrubom čreve a pečeni. Niektoré rakovinové bunky vytvárajú určitý typ histamínu zvaný histidínová dekarboxyláza. Tá potláča zápalové aktivity buniek. Okrem toho je možné, že histamín a žírne bunky môžu rakovinu v jej rôznych fázach buď zrýchľovať, alebo spomaľovať. Laboratórnymi testami sa zistilo, že histamín urýchľuje rast zhubného melanómu na koži, no H2 receptory jeho rast naopak brzdia – obsahujú ich lieky na redukciu

množstva histamínu, ktoré sa používajú na liečbu tráviacich ťažkostí, pálenia záhy a žalúdočných vredov. [80]

Vedci navyše zvažujú použitie histamínu pri prevencii škodlivých dôsledkov ožarovania pri liečbe rakoviny. [81]

Zároveň je možné, že histamín chráni naše telo tým, že potláča aktivitu tzv. AGE (advanced glycation end products: produktov pokročilej glykácie). Tie prispievajú k chronickým zápalovým ochoreniam, medzi ktoré patria srdcové choroby, cukrovka, degenerácia mozgu a rakovina. Štúdie ukazujú, že histamín a H2 receptory potlačili aktivitu produktov AGE, ktoré zhoršujú zdravotný stav pri cukrovke. Predpokladá sa, že aktivovaním H2 receptorov by sa dalo znížiť riziko vzniku aterosklerózy, teda hrubnutia tepien, čo je hlavnou príčinou srdcových záchvatov, mŕtvice a periférneho ochorenia ciev.

2. HISTAMÍNOVÁ INTOLERANCIA (HIT)

KEDY SA Z HISTAMÍNU MÔŽE STAŤ PROBLÉM?

Molekuly histamínu majú vo väčšine prípadov krátky život. Keď doručia chemickú správu cieľovým bunkám, ostatné chemikálie produkované v tele ich katabolizujú (chemicky rozložia). Rozkladajú ich dva enzýmy: histamín-N-metyltransferáza (HMT) a diaminooxidáza (DAO).

Histamín sa buď tvorí v našom tele, alebo doň môže vniknúť prostredníctvom potravín s vysokým obsahom histamínu. Výskumy ukazujú, že konzumácia určitých potravín môže spôsobovať širokú škálu vážnych zdravotných problémov. [7] Niektoré potraviny, napríklad paradajky a špenát, sú bohatým zdrojom histamínu.

Súčasťou problému je, že niektorí ľudia trpia zníženou produkciou HMT a DAO na správne kontrolovanie hladiny histamínu. DAO sa vyskytuje v hojnej miere na niekoľkých miestach v tele – v obličkách, tenkom čreve a na začiatku hrubého čreva. Jej úlohou je rozkladať histamín v potrave. Keď tento enzým správne nefunguje alebo ak ho nemáme dostatok, nerozkladá histamín, ktorý sa potom hromadí v tele. Vznikajú tým zápal a široké spektrum ďalších symptómov, ktoré sa u každého človeka líšia – dokonca môžu byť iné aj pri každom záchvate. Následkom toho môžeme trpieť symptómami spôsobenými nadmerným množstvom histamínu alebo histamínovou intoleranciou.

Nadmernú hladinu histamínu môžu zapríčiniť aj skonsumované látky, ktoré blokujú DAO – napríklad drogy, určité potraviny, polutanty alebo dokonca čistiace látky, ktoré sa používajú v niektorých liekoch.

Zdravý človek zažije reakciu na nadbytok histamínu len v prípade, že ho skonsumuje alebo vyprodukuje v neobyčajne veľkom množstve. Aj keď je histamín kľúčový pre naše zdravie, ak jeho množstvo prekročí určitú hranicu, stane sa toxickým pre každé zviera alebo ľudskú bytosť.

SYMPTÓMY HISTAMÍNOVEJ INTOLERANCIE

Histamínová intolerancia môže byť skrytým činiteľom spôsobujúcim napríklad svrbenie pokožky, bolesti hlavy, neschopnosť jasne myslieť, hnačky, vyrážky, psoriázu, bolesť brucha, žalúdočno-črevné poruchy, kýchanie, krvácanie a upchávanie nosa, žihlavku, ekzémy, astmu, nepravidelný srdcový tep, zápal dutín, sčervenanie pokožky tváre, svalové napätie, bolestivú menštruáciu a ďalšie poruchy. Tieto symptómy sa môžu prejaviť čoskoro po vystavení sa alergénom alebo až o niekoľko hodín neskôr.

„Symptómy sa môžu prejaviť prostredníctvom pôsobenia histamínu a histamínových receptorov v niekoľkých orgánoch, napríklad v tráviacom trakte, pľúcach, pokožke, kardiovaskulárnom systéme a v mozgu.“ [11]

„Tieto symptómy sú podobné ako pri alergii na potraviny, citlivosti na siričitany a iné ‚amínové‘ zložky, napríklad tyramín.“ [9]

V najväznejších prípadoch skonzumovanie veľkých dávok histamínu môže spôsobiť toxickú reakciu (tzv. scombroid poisoning – otravu makrelovitými rybami), čo je bolestivá a veľmi nepríjemná porucha, ktorá môže byť aj smrteľná.

Nadmerné množstvo histamínu môže spôsobiť aj anafylaxiu, najväznejšiu a život ohrozujúcu formu reakcie.

KOLKO HISTAMÍNU ZNESIEME?

Prečo tie isté potraviny spôsobujú negatívne reakcie u ľudí s HIT občas, ale nie vždy? Prečo sa ich symptómy objavujú a zas miznú?

Je to preto, lebo hladina histamínu v našom tele stúpa a klesá a symptómy sa objavia, až keď sa prekročí istá hranica. Keď človek skonzumuje toľko histamínu, že prekročí svoju osobnú toleranciu, začnú sa objavovať symptómy. Skutočnosť, že histamínová intolerancia závisí od dávok histamínu, je najväčším rozdielom medzi HIT a alergiou.

Predstavte si, že telo je pohárom a histamín vodou. Naspodku pohára je vždy malé množstvo vody. To je histamín nutný pre život; vytvára ho telo, aby nás chránil pred alergiami, pomáhal pri funkcii mozgu a tráviaceho systému.

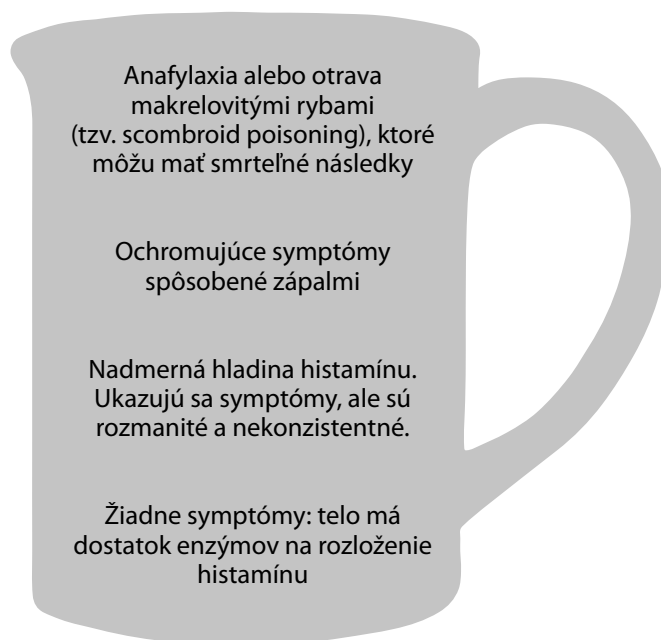
Keď je alergický človek vystavený alergénom (napríklad ho bodne hmyz alebo vdýchne peľ), jeho telo vyprodukuje viac histamínu. Hladina vody v pohári trochu stúpne. Tento človek potom môže prísť do kontaktu s niečím iným, na čo je alergický, napríklad s vlnou alebo roztočmi. Hladina znova o niečo stúpne.

Navyše môže konzumovať jedlá s vysokým obsahom histamínu, napríklad syr, nakladané uhorky, paradajky, mäkkýše či salámy, alebo tekutiny ako víno, prípadne niektoré nealkoholické nápoje. Každá z tých potravín zvyšuje hladinu vody v pohári.

Ak tento trend pokračuje a človek pridáva viac a viac tekutiny do svojho „histamínového pohára“, nakoniec hladina stúpne až po okraj a voda sa vyleje. V tele sa vtedy vyskytuje viac histamínu, ako enzýmy dokážu rozkladať a vylučovať z organizmu prostredníctvom obličiek. V tomto bode sa objavujú symptómy.

Okraj pohára sa dá prirovnať k osobnej tolerancii histamínu každého človeka. Keď sa pohár začne prelievať, spustí to symptómy. Preto nemusí ísť o jedinú udalosť, ale súbor odlišných udalostí, ktoré spôsobili naplnenie pohára.

HLADINY V „HISTAMÍNOVOM POHÁRI“ TELA



AJ BEŽNÉ JEDLO MÔŽE SPUSTIŤ SYMPTÓMY

„Je možné, že histamín v potrave v netoxických dávkach je hlavnou príčinou precitlivenosti na určité jedlá, ktorá spôsobuje symptómy ako hnačka, nízky tlak, bolesť hlavy, svrbenie a sčervenanie pokožky tváre.