

Histamin intoleransı bilgilendirme formu (HIS)

Histamin vücutta doğal olarak üretilen bir maddedir ve bir çok gıdada da doğal olarak bulunur. Üretiminde mikroorganizmaların kullanıldığı gıdalar, histamin açısından özellikle zengindir. Organizmada histamin, diğerlerinin yanı sıra diamin oksidaz (DAO) enzimi tarafından parçalanır. Histamin parçalayıcı enzim eksikliği veya histamin/DAO dengesizliği varsa, buna histamin intoleransı denir. Toplam nüfusun yaklaşık %1'inde rastlanır ve bunların % 80'ini de orta yaştaki kadınlar oluşturur.

Histamin bakımından zengin gıdalar (örn. şarap, peynir, çikolata v.b.) yendikten sonra, aşağıdaki belirtiler ortaya çıkabilir:

- Mide ve bağırsak şikayetleri (örn. ishal, karın ağrısı veya gaz).
- Baş ağrısı ve migren
- Ciltte kızarıklık ve kaşıntı, kurdeşen
- Sıcak basması
- Yorgunluk, baş dönmesi ve tansiyonda oynama
- Kalp ritim bozuklukları
- Solunum güçlükleri
- Burun tıkanıklığı veya akması

Histamin intoleransında **düşük histaminli diyete** uyulması önemlidir ve **beslenme danışmanlığı** önemle tavsiye edilir. Histamin intoleransından şüpheleniliyorsa, beslenme günlüğü tutmak gerekir (2-3 hafta). Lütfen günlüğü beslenme danışmanlığına gelirken yanınızda getirin.

Beslenme danışmanlığı için **randevular** www.allergiezentrum.at/termin adresinden çevrimiçi olarak veya 01/982 41 21 numaralı telefondan alınabilir.