

Intolerancija na histamin (HIS)

Histamin je tvar koja nastaje u tijelu i prirodno se pojavljuje i u brojnim namirnicama. Histaminom su osobito bogate one namirnice u čiju su proizvodnju uključeni mikroorganizmi. U organizmu se histamin razgrađuje, između ostaloga, enzimom diamino-oksidadom (DAO). Ako postoji nedostatak enzima koji razgrađuje histamin ili neravnoteža između histamina i DAO-a, govori se o intoleranciji na histamin. Pogađa oko 1 % ukupne populacije, a od toga 80 % žena srednje dobi.

Nakon što se pojede namirnica bogata histaminom (npr. vino, sir, čokolada itd.), mogu se pojaviti sljedeći simptomi:

- želučane i crijevne tegobe (npr. proljev, bolovi u trbuhu ili nadutost),
- glavobolje i migrena,
- crvenilo i svrbež kože, urtikarije,
- osjećaj vrućine,
- umor, vrtoglavica i oscilacije krvnog tlaka,
- poremećaji srčanog ritma,
- tegobe disanja,
- začepljen nos ili curenje iz nosa.

Kod intolerancije na histamin važno je pridržavanje **prehrane siromašne histaminom** i preporučuje se **savjetovanje o prehrani**. Ako postoji sumnja na intoleranciju na histamin, potrebno je vođenje dnevnika prehrane (2 do 3 tjedna). Molimo vas da dnevnik ponese te na savjetovanje o prehrani.

Dogovaranje termina za savjetovanje o prehrani moguće je na internetu na stranici www.allergiezentrum.at/termin ili telefonskim putem na 01/982 41 21.