

Važne informacije za pacijente o intoleranciji na histamin (HIS)

Histamin je endogena supstanca i prirodno se nalazi u mnogim namirnicama. Namirnice u čijoj proizvodnji učestvuju i mikroorganizmi su posebno bogate histaminom. U organizmu se histamin, između ostalog, razgrađuje pomoću enzima diamin oksidaze (DAO). Ako sada postoji nedostatak enzima koji razgrađuje histamin ili postoji disproporcija histamin/DAO, govori se o netoleranciji na histamin. Pogađa oko 1% opšte populacije, od kojih su 80% žene srednjih godina.

Nakon konzumiranja hrane bogate histaminom (npr. vino, sir, čokolada, itd.), mogu se javiti sledeći simptomi:

- problemi sa stomakom i crevima (npr. dijareja, bol u stomaku ili nadutost)
- glavobolja i migrena
- crvenilo i svrab kože, koprivnjača
- osećaj vrućine
- umor, vrtoglavica i oscilacije krvnog pritiska
- poremećaj srčanog ritma
- otežano disanje
- zapušten nos ili curenje nosa

Pridržavanje dijeta sa **niskim sadržajem histamina** je važno u slučaju netolerancije na histamin, a preporučuje se i **savetovanje o ishrani**. Ako postoji se sumnja na intoleranciju na histamin, potrebno je voditi dnevnik ishrane (2-3 nedelje). Ponesite dnevnik ishrane sa sobom kada pođete na savetovanje o ishrani.

Zakazivanje termin za konsultacije o ishrani moguće je onlajn na adresi www.allergiezentrum.at/termin ili putem telefona na broj 01/982 41 21.