Nietolerancja histaminy – czy to rodzaj alergii?

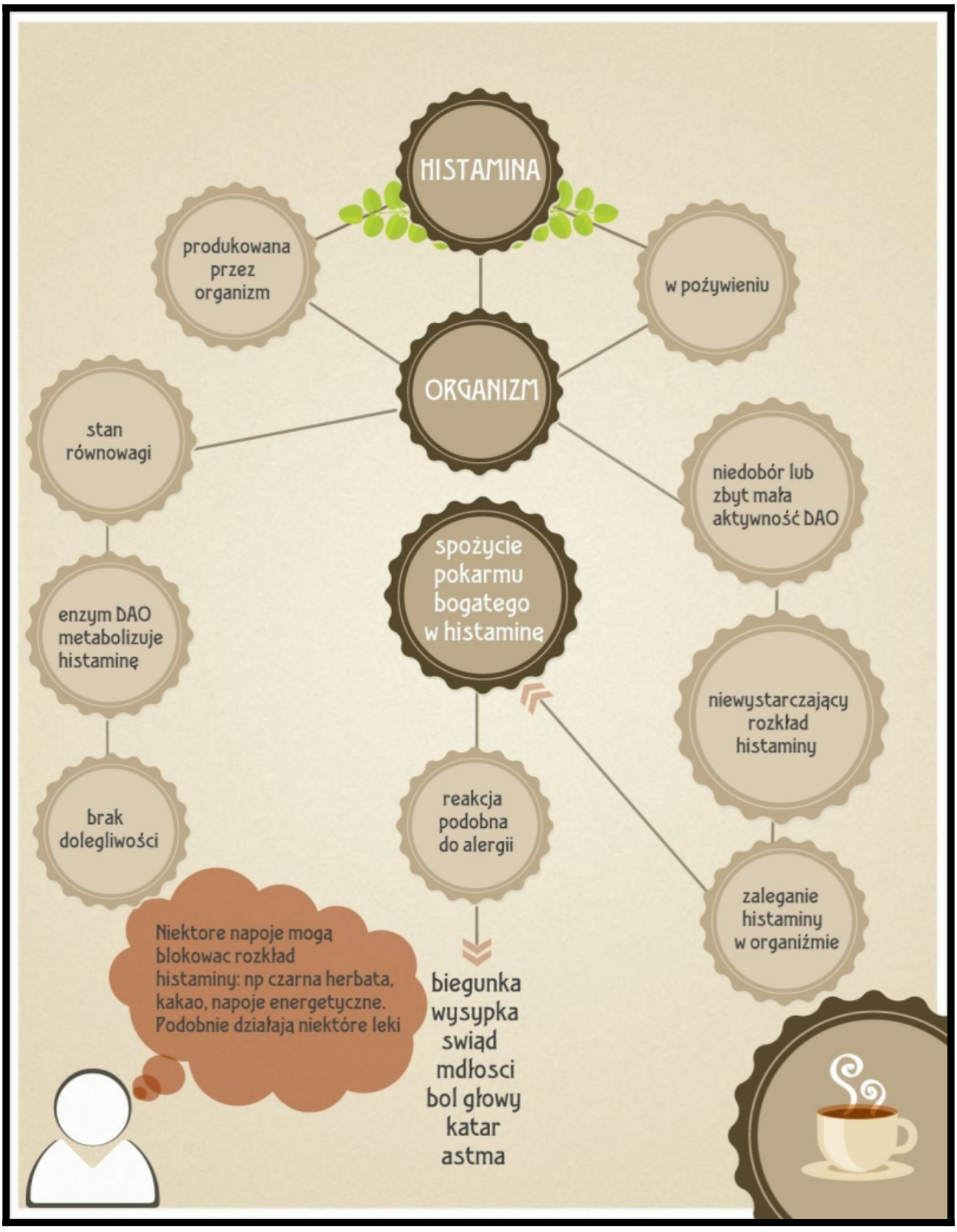
Nietolerancję histaminy nazywa się pseudoalergią. **Co to jest histamina** i dlaczego tak ważne jest wiedzieć, kiedy organizm ma z nią kłopot?

Histamina to substancja, która w odpowiedniej ilości jest dla organizmu niezbędna i jest przez niego produkowana. Dodatkowo stanowi ona składnik wielu pokarmów, a jej zawartość w nich jest różna.

U niektórych osób dochodzi do nadmiernego nagromadzenia się histaminy w organizmie. Przyczyn tego stanu może być kilka:

Niekiedy brakuje enzymu (diaminooksydazy – DAO), który rozkłada w jelicie histaminę zawartą w pożywieniu.
Niektóre pokarmy powodują uwalnianie histaminy zmagazynowanej w komórkach, więc podnoszą jej ilość we krwi.
Niektóre pokarmy i napoje blokują rozkład histaminy.
Przyjmowanie niektórych leków(np. aspiryny), może dodatkowo zwiększyć uwalnianie histaminy lub zablokować jej rozkład.

Podwyższenie poziomu histaminy może przejściowo wystąpić na skutek stresu, wysiłku fizycznego, chorób infekcyjnych czy przewlekłych stanów zapalnych jelit. Ilość enzymu rozkładającego histaminę jest u każdego z nas inna, dlatego inny jest też próg tolerancji danego organizmu.


HISTAMINA
produkowana przez organizm
w pożywieniu
ORGANIZM
stan równowagi
niedobór lub zbyt mała aktywność DAO
spożycie pokarmu bogatego w histaminę
enzym DAO metabolizuje histaminę
niewystarczający rozkład histaminy
brak dolegliwości
reakcja podobna do alergii
zaleganie histaminy w organiźmie
Niektore napoje mogą blokowac rozkład histaminy: np czarna herbata, kakao, napoje energetyczne. Podobnie działają niektóre leki
biegunka
wysypka
swiąd
mdłosci
bol głowy
katar
astma

Histamina

Czym się różni od alergii?

W „pseudoalergii” (w odróżnieniu od alergii) , podwyższenie poziomu histaminy przebiega **bez udziału układu immunologicznego**. Testy alergiczne tego nie wykrywają, ponieważ nie występują tutaj żadne przeciwciała. Czasami jednak „pseudoalergia” towarzyszy alergii, co dodatkowo komplikuje życie.

Główne objawy nietolerancji histaminy:

- biegunka
- mdłości
- obrzęk twarzy
- bóle głowy, migreny
- wysypka
- astma oskrzelowa
- zaburzenia rytmu serca

Jak widać objawy te przypominają reakcje alergiczne. Jednak mówimy cały czas reakcji na **nietolerancję** histaminy.

Czy mam nietolerancję histaminy?

Jeśli podejrzewasz u siebie nietolerancję histaminy, przede wszystkim zapisuj wszystkie reakcje występujące po zjedzeniu „podejrzanych” pokarmów (mają one miejsce najczęściej następnego dnia po ich spożyciu) i skonsultuj się z lekarzem, aby wykluczył ewentualne choroby manifestujące się podobnymi objawami.

Możesz dodatkowo wykonać test na aktywność enzymu DAO z surowicy krwi.

Dieta niskohistaminowa powoduje ustąpienie lub zmniejszenie objawów. Przy bardzo dokuczliwych problemach zdrowotnych polecany jest suplement uzupełniający niedobór tego enzymu (po konsultacji z lekarzem).

Dieta niskohistaminowa – wykaz produktów zalecanych i niewskazanych

Poniższa tabela zawiera wykaz podstawowych produktów.

	produkty zalecane	produkty niezalecane
produkty zbożowe	ryż, kukurydza, orkisz, quinoa, amarantus, płatki owsiane	produkty pszenne (oprócz orkiszu)
nabiał	twaróg, kefir, maślanka, śmietana, mozarella, jajka, serek ziarnisty	sery dojrzewające
warzywa	ziemniaki, marchew cukinia, brokuły, kalafior,kapusta buraki, dynia, cebula rzodkiewki, ogórek, por czosnek, kukurydza, szparagi, papryka, sałaty	Pomidory i ich przetwory – zwłaszcza keczup, szpinak, strączkowe, grzyby, avokado, bakłażan, kiszona kapusta
owoce	jabłka, jagody, porzeczki, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony mango	gruszki, kiwi, banany ananasy, maliny truskawki, owoce cytrusowe, czerwone śliwki truskawki maliny
mięso i wędliny	indyk, wołowina kurczak, wędliny gotowane, pieczone	Wieprzowina, wędliny i szynki wieprzowe, wędzone, surowe, solone
ryby	ryby o jasnym mięsie świeże lub mrożone	ryby o ciemnym mięsie (makrele, sardynki, tuńczyk), oraz wędzone i marynowane
inne	migdały, mak, kokos, kasztany	czekolada i kakao, Mocna, czarna herbata, orzechy- zwłaszcza włoskie i nerkowca, ocet i potrawy z dodatkiem octu

źródło: „Dieta antyhistaminowa” Heide Steigenberger, PZWL, Warszawa 2010

Więcej o testach na nietolerancję histaminy już wkrótce w dziale „Testy”

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

- LITERATURA

1. „Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”

Maciej Kaczmarski, Elżbieta Korotkiewicz – Kaczmarska, HELP-MED s.c. Kraków, 2013 2. „Dieta antyhistaminowa” Heide Steigenberger, PZWL, Warszawa 2010

Alergia pokarmowa utajona – IgG zależna

Na pytania dotyczące alergii IgG zależnej typu 3. odpowiada nasz ekspert z Instytutu Mikroekologii w Poznaniu – dr Patrycja Szachta

Na początek prosimy o kilka słów wyjaśnienia, co to w ogóle jest ta alergia utajona (czyli IgG)

Jest to taki typ alergii, który często nie daje typowych, kojarzonych z alergiami objawów. Poza tym reakcje pojawiają się po dłuższym czasie od zjedzenia alergenu (od 24 do nawet 96 godzin). Przez to niemożliwe jest samodzielne stwierdzenie, który produkt uczula.

Jakie objawy powinny skłonić nas do zastanowienia się – czy to alergia opóźniona?

Częste zmęczenie, migrenowe bóle głowy, nawracające infekcje – przyczyny mogą być różne, ale szukając ich nie powinniśmy

lekceważyć potencjalnej utajonej alergii pokarmowej.
Dolegliwości ze strony układu pokarmowego też potrafią dać się we znaki, ale częściej kojarzymy je ze stresem, niewłaściwym odżywianiem lub jedzeniem w biegu – a to wszystko może właśnie powodować alergię pokarmową typu 3!

- WAŻNE!

Objawy alergii utajonej są często mylone z innymi dolegliwościami, lub w ogóle nie są kojarzone z tym, że może to być reakcja na pokarm.
Przykładem mogą być:

- syndrom chronicznego zmęczenia
- zaburzenia nastroju i depresja
- nadwaga i otyłość
- chroniczne, często nawracające bóle głowy, również te migrenowe
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego

Doszliśmy już do tego, że szkodzić nam może jakiś składnik naszej codziennej diety. Co dalej? Eliminujemy to, co wydaje nam się, że nam szkodzi?

Problemem z tego typu alergią jest też to, że osoby nią dotknięte często czują, że „coś" im szkodzi, ale nie potrafią odnaleźć tego składnika – błędnie szukają wśród stosunkowo niedawno spożywanych pokarmów, prowadząc w konsekwencji nieprawidłową dietę eliminacyjną.

Jeszcze raz trzeba podkreślić – **ten typ alergii jest możliwy**

do wykrycia wyłącznie za pomocą specjalistycznych testów! Nie należy na własną rękę wprowadzać diety eliminacyjnej, gdyż może to prowadzić do utrudnień w postawieniu właściwej diagnozy.

- CZYTAJ TEŻ...

Testy na alergię to szeroki temat. **Sprawdź jakie testy wybrać, o co pytać i dlaczego najlepiej zrezygnować z domowych testów robionych samodzielnie.**

O alergii IgG mówi się, że jest ona nabyta, a nie wrodzona – co to oznacza?

Jest to dobra wiadomość, gdyż skoro alergia IgG jest nabyta oznacza to, że może być również uleczalna.
Zacznijmy może od tego skąd bierze się ten typ alergii. Otóż winę ponoszą głównie czynniki środowiskowe – stres, leki, niewłaściwe odżywianie, choroby, czyli wszystkie elementy uszkadzające barierę jelitową i prowadzące do rozszczelnienia połączeń między komórkami jelita cienkiego. Alergeny przenikają wówczas do krwiobiegu i organizm próbując je wyeliminować zaczyna z nimi walczyć – tutaj właśnie odzywa się rola układu immunologicznego w alergii.
Alergię IGG może też przekazać mama swojemu dziecku podczas ciąży i karmienia piersią.
Prowadząc odpowiednią dietę eliminacyjno – rotacyjną można doprowadzić do odzyskania równowagi w organizmie i odbudowy jelita. Dzięki temu po określonym czasie na nowo można wprowadzić zabronione produkty do diety.

Jakie rady ma Pani dla osób, które

podejrzewają u siebie alergię utajoną?

Przede wszystkim ważne, aby pamiętać, że nie da się samodzielnie, na podstawie obserwacji dojść do tego na jakie składniki diety jesteśmy uczuleni. Konieczne jest wykonanie specjalistycznych testów alergicznych na alergię IgG – zależną.
Poza tym przypominam, aby nie wprowadzać samodzielnie diety eliminacyjnej. Nie dość, że może to skutkować niedoborami pewnych składników, to jeszcze może utrudnić w przyszłości diagnostykę.

Alergia pokarmowa i nietolerancja pokarmowa – wyjaśniamy co i jak

Ważne jest, aby wyjaśnić co kryje się pod pojęciami alergia pokarmowa i nietolerancja pokarmowa.

Na pytania dotyczące różnic między nietolerancją a alergią odpowiada nasz ekspert z Instytutu Mikroekologii w Poznaniu – **dr Patrycja Szachta**

Alergia, a nietolerancja pokarmowa – czy to jest to samo?

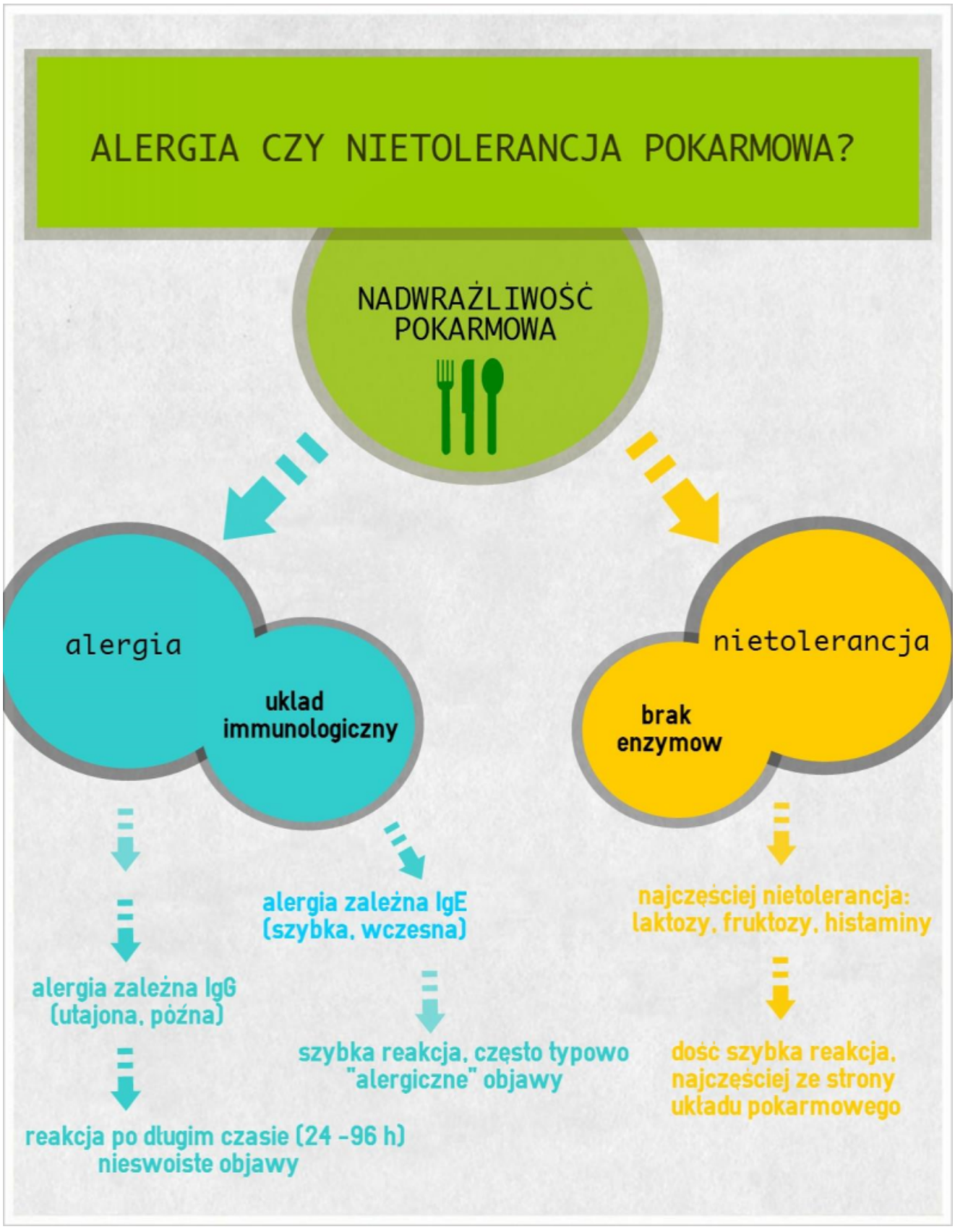
Odpowiedź jest jedna – zdecydowane NIE! Alergia pokarmowa i nietolerancja pokarmowa to zupełnie odrębne zagadnienia i bardzo ważne jest, aby nie używać tych nazw zamiennie.

Czym różni się alergia od nietolerancji pokarmowej?

Podstawową, zasadniczą różnicą jest to, że **w przypadku alergii** mamy do czynienia **z działaniem** układu immunologicznego – czyli układem odpornościowym organizmu.
W przypadku nietolerancji pokarmowej reakcje zachodzą **bez udziału** układu immunologicznego!

Tych dwóch pojęć nie powinno się mylić, a jest to szczególnie częste jeśli mówimy o tak zwanych alergiach późnych. Często występuje taki tak rozumowania: „nie mogę czegoś jeść, źle to toleruję, więc mam nietolerancję pokarmową”. W rzeczywistości jednak nie mamy do czynienia z nietolerancją tylko z alergią.

Można to przedstawić ten sposób : nadwrażliwość pokarmowa = alergia pokarmowa IgE zależna typu 1. (zwana także wczesną), alergia pokarmowa zależna IgG typu 3 (znana też jako alergia utajona, alergia opóźniona, alergia późna) i nietolerancja pokarmowa (najczęściej na fruktozę, histaminę, laktozę).


ALERGIA CZY NIETOLERANCJA POKARMOWA?
NADWRAŻLIWOŚĆ POKARMOWA
alergia
uklad immunologiczny
nietolerancja
brak enzymow
alergia zależna IgE (szybka, wczesna)
najczęściej nietolerancja: laktozy, fruktozy, histaminy
alergia zależna IgG (utajona, późna)
szybka reakcja, często typowo "alergiczne" objawy
dość szybka reakcja, najczęściej ze strony układu pokarmowego
reakcja po długim czasie (24 -96 h) nieswoiste objawy

Jakie mamy rodzaje alergii pokarmowych?

Alergia IgE zależna typu 1. (wczesna)

Jest to ten typ, który najczęściej jest utożsamiany z „klasyczną” alergią.
Po pierwsze reakcja następuje bardzo szybko – zazwyczaj od kilkunastu sekund do kilkudziesięciu minut.
Po drugie objawy są typowo kojarzone z alergią: wysypka, rumień, duszności.
Jest to szczególnie niebezpieczny typ alergii, gdyż to właśnie tutaj może wystąpić wstrząs anafilaktyczny, prowadzący w niektórych przypadkach nawet do śmierci chorego.

Dzięki temu, że reakcja występuje dość szybko osoba uczulona często sama wie co spowodowało reakcję i diagnostyka jest ułatwiona. Ten typ alergii jest często uwarunkowany genetycznie. Alergia IgE – zależna może mieć charakter trwały jak i czasowy (przejściowy), jednak ważne jest, aby wprowadzając na nowo produkt do diety robić to pod kontrolą lekarza (lub dietetyka)!

Alergia IgG zależna typu 3. (alergia utajona, alergia opóźniona)

Ten typ alergii jest najczęściej mylony z nietolerancją, gdyż może nie dawać typowych, alergicznych objawów. Reakcje pojawiają się po dłuższym czasie od zjedzenia alergenu (od 24 do nawet 96 godzin). Przez to niemożliwe jest samodzielne dojście do tego, który produkt uczula.

- CZYTAJ TEŻ...

O alergii IgG zależnej przeczytasz tutaj.

Nietolerancja pokarmowa – z jaką spotykamy się najczęściej?

Jak już zostało wspomniane uprzednio, układ odpornościowy nie jest zaangażowany w mechanizm nietolerancji pokarmowej. **Nietolerancja** ta występuje wtedy, kiedy w organizmie **brak jest enzymu**, który rozkłada konkretny związek. Najczęściej mamy do czynienia z **nietolerancją laktozy, fruktozy i histaminy**. Nietolerancja, podobnie jak alergia IgE – zależna najczęściej wywołuje szybką reakcję organizmu, przede wszystkim dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (biegunki, bóle brzucha). Należy pamiętać, iż nietolerancja histaminy może wywoływać objawy bardzo przypominające alergię IgE – zależną. Nietolerancje pokarmowe diagnozuje się za pomocą specjalistycznych testów (badania poziomu enzymów w krwi, testy oddechowe).

- CZYTAJ TEŻ...

Artykuł o nietolerancji histaminy.

Prosimy o krótkie podsumowanie

Jak widać temat jest dość rozległy. Nawet lekarze nie zawsze stosują takie samo nazewnictwo i używają tych pojęć zamiennie. Ważne jednak, aby pamiętać o podstawowej różnicy:

Alergia wiąże się z zaangażowaniem układu immunologicznego (odpornościowego), natomiast reakcje w nietolerancji pokarmowej zachodzą bez udziału tego układu.

Celiakia

Celiakia – podstawowe informacje

Celiakia – z taką diagnozą spotyka się coraz więcej osób. Droga od objawów do diagnozy jest często długa i ciężka, ale pocieszające jest to, że wprowadzenie oraz przestrzeganie odpowiedniej diety znacznie poprawia komfort życia.

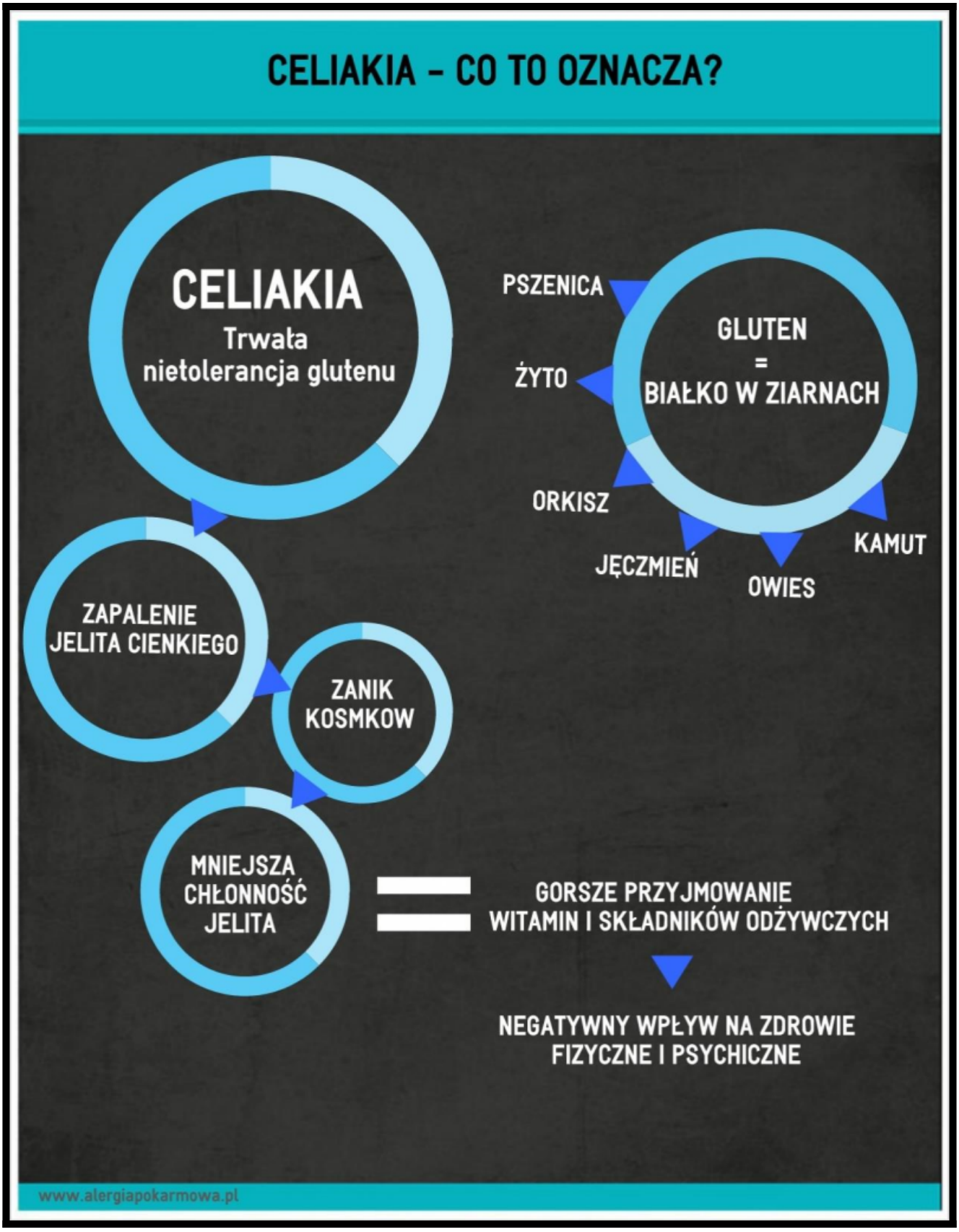
Celiakia – co to jest?

Celiakia (choroba trzewna) to uwarunkowana genetycznie, **trwała nietolerancja glutenu,** białka występującego w ziarnach pszenicy, żyta, pszenżyta, orkiszu, kamutu i jęczmienia.

Białko to wywołuje przewlekły stan zapalny jelita cienkiego spowodowany patologiczną reakcją immunologiczną organizmu. Dochodzi wtedy do zaniku kosmków jelitowych i następuje zmniejszenie powierzchni chłonnej jelita.

Do czego to prowadzi?

Prowadzi do zaburzenia wchłaniania składników pokarmowych, głównie białka, żelaza, wapnia oraz witamin (A,D,E,K i witamin z grupy B), to z kolei odbija się negatywnie na organizmie.
Należy pamiętać, że celiakia może dotyczyć osób w każdym wieku, dlatego nigdy nie warto lekceważyć niepokojących objawów.


CELIAKIA – CO TO OZNACZA?
CELIAKIA
Trwała nietolerancja glutenu
PSZENICA
ŻYTO
GLUTEN = BIAŁKO W ZIARNACH
ORKISZ
JĘCZMIEŃ
OWIES
KAMUT
ZAPALENIE JELITA CIENKIEGO
ZANIK KOSMKOW
MNIEJSZA CHŁONNOŚĆ JELITA
GORSZE PRZYJMOWANIE WITAMIN I SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH
NEGATYWNY WPŁYW NA ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE
www.alergiapokarmowa.pl

Celiakia

Objawy celiakii

Objawy tego schorzenia mogą być u każdego chorego inne, co często utrudnia postawienie diagnozy. Zależą one między innymi od wieku pacjenta oraz rodzaju i ilości glutenu w diecie.
Mogą one być bardziej lub mniej nasilone, a u niektórych osób może wystąpić celiakia skąpoobjawowa (np. tylko anemia niepoddająca się leczeniu).

Typowe objawy celiakii to: wzdęcia, bóle brzucha, biegunki tłuszczowe lub pieniste, chudnięcie, ciągłe zmęczenie, depresja. Czasami zamiast biegunki występują zaparcia.
U dzieci częsty jest niski wzrost i niedobór masy ciała.

Inne objawy to: nawracające afty (owrzodzenia w jamie ustnej), niedorozwój szkliwa zębowego, przewlekłe zapalenie wątroby i nerek, zaburzenia neurologiczne (np. padaczka), zmiany skórne, wybroczyny, bóle kości oraz stawów, nawykowe poronienia, wczesna menopauza i osteoporoza.

Celiakii towarzyszą często inne choroby autoimmunologiczne, np. zapalenie tarczycy Hashimoto czy cukrzyca typu 1.

Celiakia – diagnostyka

Jeśli podejrzewasz celiakię u siebie lub u dziecka, przede wszystkim porozmawiaj z lekarzem rodzinnym (lub pediatrą) i opowiedz mu dokładnie o występujących objawach oraz samopoczuciu. Lekarz powinien skierować do gastroenterologa, który zleci odpowiednie badania.

Celiakię diagnozuje się przez:

Badania serologiczne (testy z krwi):

- przeciwciała przeciwko endomysium mięśni gładkich (EmA),
- przeciwko transglutaminazie tkankowej (tTG),
- przeciwko deamidowanej gliadynie (DGP lub GAF),

- biopsję jelita cienkiego (badanie zaniku kosmków jelitowych podczas gastroskopii),
- testy genetyczne (antygeny HLA-DQ2 i HLA-DQ8).

Warto tutaj zwrócić uwagę, że żaden z tych testów nie daje jednoznacznej odpowiedzi. Za badanie potwierdzające uznaje się biopsję jelita, jednak nawet ten test może wyjść pozytywnie, podczas gdy testy genetyczne wskażą bardzo wysokie prawdopodobieństwo zachorowania w przyszłości.

WAŻNE!

Nie diagnozuj się sam; nie wprowadzaj leczenia na własną rękę. Nie przechodź na dietę bezglutenową, jeśli nie masz jeszcze diagnozy potwierdzonej przez lekarza – może to znacznie utrudnić jej postawienie.
Jeśli podejrzewasz celiakię lub w wyniku obserwacji doszedłeś do wniosku, że gluten szkodzi Tobie albo Twojemu dziecku – udaj się do specjalisty. Nie każda negatywna reakcja na glutem musi od razu oznaczać celiakię!

Leczenie celiakii

Leczenie celiakii polega na ścisłym stosowaniu **diety bezglutenowej**. Brak przestrzegania diety może grozić wieloma powikłaniami zdrowotnymi (z nowotworami włącznie). Choroba trzewna jest często mylona z alergią, w której eliminacja glutenu jest najczęściej czasowa.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

- LITERATURA

1. „Celiakia i dieta bezglutenowa. Praktyczny poradnik” – Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią ina Diecie Bezglutenowej 2. „Dieta bezglutenowa co wybrać?” pod red. Hanny Kunachowicz, PZWL, Warszawa 2001 3. „Dieta bezglutenowa i bezmleczna” , Jolanta Rujner, Barbara A.Cichańska, PZWL,

Warszawa 2002

Cukrzyca, alergia, nietolerancja pokarmowa…to nie koniec świata!

Masz już diagnozę i wiesz, że twoje nawyki żywieniowe będą musiały się zmienić. To, co jako pierwsze pojawia się w głowie, to myśl, że jedzenie straci smak, a gotowanie zamieni się w koszmar. Chcemy Ci pokazać, że wcale tak nie jest! Zmiana nawyków żywieniowych może być inspirująca.

Od diagnozy do zmiany nawyków – czyli jak oswoić się z nowymi zasadami

Proponujemy na początek postępować według poniższych wskazówek:

1. Zmień nastawienie!

Pogodzenie się z tym, że trzeba będzie zrezygnować ze znanych i lubianych produktów jest trudne. Pamiętaj jednak, że wiele osób boryka się z tym samym problemem, a w związku z tym rynek oferujący żywność specjalistyczną jest coraz bogatszy. Nie grozi Ci więc jedzenie tylko gotowanego ryżu:)

2. Czytaj!

Im więcej będziesz wiedział, tym łatwiej oswoisz się z tematem. Pamiętaj jednak, aby korzystać ze sprawdzonych źródeł. Tutaj znajdziesz polecane przez nas książki i strony internetowe.

3. Poszukaj inspiracji!

Jest wiele stron i blogów kulinarnych prowadzonych przez ludzi, którzy gotują **bez glutenu, cukru, jajek** itp. Poszukaj swojej inspiracji, stwórz sobie swoją bazę takich miejsc.

4. Zrób listę produktów!

Łatwiej będzie Ci robić zakupy i gotować, jeśli będziesz wiedział, czego możesz używać, a po co lepiej nie sięgać na sklepowej półce. Oszczędzi ci to czas. Możesz na początek skorzystać z naszej gotowej listy produktów bezglutenowych, bez laktozy, bez cukru itp., które oferuje w sklepach Vita Natura, a potem ją uzupełniać w zależności od swoich potrzeb i preferencji.

5. Kontroluj!

Czytaj etykiety, wybieraj sprawdzone sklepy i produkty. Możesz się zdziwić w jak wielu z nich znajdziesz nieodpowiednie dla Twojej diety składniki.

- CZYTAJ TEŻ...

Gdzie ukrywają się alergeny? **Sprawdź w tym artykule!**

6. Poszukaj specjalisty!

Zwróć się po pomoc do dietetyka lub alergologa. Nie komponuj diety na własną rękę, nie eliminuj produktów „na wyczucie”.

Specjalista pomoże Ci uniknąć błędów i da cenne wskazówki, przydatne zwłaszcza na początku. Zawsze możesz napisać i skorzystać z darmowej porady eksperta – pani dietetyk Wiesławy Skrzypczak

7. Szukaj pozytywów!

Zmiana diety, nawet ta wymuszona, może być pierwszym krokiem do zmiany nawyków na zdrowsze. Może się okazać, że dieta dla alergika będzie ciekawsza, zdrowsza i smaczniejsza od tej, do której przywykłeś. Oczywiście, że wszystkie te rady mogą brzmieć niezbyt entuzjastycznie dla kogoś, kto właśnie dowiedział się, że będzie musiał zrezygnować z porannej, ciepłej bułeczki albo ulubionych słodyczy, ale warto wziąć je sobie do serca. Dobra organizacja zakupów oraz baza przepisów pozwolą szybko wdrożyć się w nową dietę i uniknąć błędów oraz nieprzyjemnych skutków nieleczonej alergii.

- SPRAWDŹ NASZE PRZEPISY!

Przepisy dla alergików: ciasta bezglutenowe, potrawy bez dodatku mleka, bez jajek itp.

Źródło obrazka:

https://www.inlifehealthcare.com/blog/#.WPB816IwhPY