

VARIABILITA STRAVY A PLNĚNÍ NUTRIČNÍCH POŽADAVKŮ U HISTAMINOVÉ INTOLERANCE

Květová Kristýna, Pánek Jan, Chrpová Diana

Česká zemědělská univerzita v Praze, Fakulta agrobiologie, potravinových a přírodních zdrojů, Katedra mikrobiologie, výživy a dietetiky

Histaminová intolerance je formou potravinové nesnášenlivosti, při níž organismus nedokáže správně odbourávat histamin. Ten se následně hromadí v těle a vyvolává řadu různorodých obtíží. Tento problém vzniká tehdy, když je narušena rovnováha mezi množstvím histaminu přijatého ze stravy a schopností jej rozkládat. Nejčastěji je příčinou snížená aktivita enzymu diaminoxidázy (DAO), který zajišťuje odbourávání histaminu. Stanovení diagnózy bývá složité, jelikož neexistuje jednotný a spolehlivý test, který by ji jednoznačně potvrdil. Kvůli nespecifičnosti projevů se navíc může snadno zaměnit s jinými onemocněními, což často vede k chybnému stanovení příčiny potíží. Hlavním terapeutickým a vlastně i diagnostickým přístupem je dieta s nízkým obsahem histaminu, při níž se eliminují potraviny, které obsahují větší množství histaminu (fermentované a zrající potraviny, uzeniny, ryby) nebo takové, co narušují jeho odbourávání. Hlavním cílem je identifikovat a vynechat potraviny vyvolávající nežádoucí reakce, aniž by byl jídelníček zbytečně omezující. Při správně zvolené dietě dochází postupně ke zmírnění obtíží a zlepšení celkového stavu.