



# HISZTAMIN

bevitel étrendi csökkentése  
segédlet



# BEVEZETŐ

A hisztamint a DAO enzim bontja le. Akinél ez az enzim csökkent mértékben termelődik, hisztaminban gazdag étel fogyasztása után különböző tüneteket tapasztalhat. A tünetek egyénenként változhatnak, de a leggyakoribbak például: hányás, hányinger, bőrvizketés, bőrkiütés, puffadás, fejfájás, szédülés, erős szívdobogásérzés.

Hisztamin-intolerancia magas hisztamin-tartalmú élelmiszerek, ételek elfogyasztását követően a szervezetben felszabadult nagy mennyiségű hisztamin miatt okozhat tüneteket, panaszokat, az arra érzékeny személyeknél. A hisztamin bizonyos mennyiségben a szervezetünkben is termelődik (pl. bélbaktériumok által is), részben pedig élelmiszereink, ételeink is tartalmazzák, illetve az ételeink, gyógyszereink hisztamin felszabadítóként is viselkedhetnek.

Hisztamin felszabadulást az ételeinken kívül kisebb mértékben az alábbi tényezők is okozhatnak: fizikai aktivitás (pl. sportolás), pszichológiai okok (pl. stressz) vagy kémiai okok (pl. hormonok, menstruáció). Amennyiben a szervezet nem képes kellően lebontani a felszabadult, szervezetbe jutott hisztamint, jelentkezhetnek tünetek, melyek nagyon sokfélék lehetnek.



# A HISZTAMIN SZEGÉNY ÉTREND

Minden ember más, nem mindenki ugyanúgy reagál: van, aki teljesen tünetmentes, van akinek a tünetek kombinációjával kell megküzdenie.

## ALAPVETŐ SZEMPONTOK:

Naponta többször, kis adagokat célszerű enni.

Az étel minél frissebb, annál jobb, de fagyasztani is lehet – akár egy adagonként is.

A pékáruk is fagyaszthatók nem csak a húsok.

Az egyéni reakciók miatt nehéz összeállítani egy olyan listát, ami mindenkire egyaránt érvényes. Mindent érdemes enni egészen addig, amíg a tünetmentes állapot fenntartható!

A dietoreápia elején a legfontosabb a hisztaminban gazdag ételek kerülése kb. 3-4 hétig, majd azt követően az egyéni tolerancia kitapasztalása táplálkozás-tüneti napló segítségével.

A hisztaminra adott válaszreakció már az étkezést követő 1 órában jelentkezhet, míg a biogén aminokra akár órák múlva is reagálhat a szervezet. Néha a tünetek nem azonnal, étkezés után jelentkeznek, hanem több egymás utáni napon fogyasztott hisztaminmennyiség összeadódik, ha az étkezések rosszul tolerálható élelmiszereket tartalmaztak. A tünetek enyhülése tarthat 1 órától akár napokig is.

Az érzékenység mindenkinél mást jelent, pl.: két ugyanolyan DAO enzim értékkel rendelkező ember reagálhat különbözően. Sőt, akár ugyanaz az ember egymást követő napokon is reagálhat különbözőképp (ez függ az előző nap elfogyasztott tápláléktól, mennyire kipihent, hol tart a menstruációs ciklusában, mennyire volt stresszes a napja, illetve a fogamzásgátlók és egyéb gyógyszerek szintén befolyásolják a válaszreakciót).



# A HISZTAMIN SZEGÉNY ÉTREND

Az étel frissessége kulcsfontosságú a diétában: ugyanis vannak olyan ételek, amelyek NEM önmagukban tartalmazzak sok hisztamint, hanem amíg áll, addig a mikroorganizmusok állás hatására a bennük hisztidint hisztaminná bontják és hisztaminban gazdaggá válnak ezek az ételek is. Ezért javasolt fagyasztás mert ott nem tudnak bennük szaporodni a mikroorganizmusok.

Az elkészült ételt 24 órán belül érdemes elfogyasztani!

Lehetőleg adagonként melegítsük újra, ne az egész fazék legyen 24 órán belül többször újra felmelegítve.

A fagyasztást jól toleráló ételeket adagonként le lehet fagyasztani, ezzel elkerülhető a mindennapos főzés.

A hús a vásárlás napján mindenképp el kell készíteni, olajos pácba tenni, vagy azonnal le kel fagyasztani!

A zöldségek jobban bírják az állást, ezek hűtőben maximum 1 hétig eltarthatók. Burgonya sötét, hűvös helyen tartandó.

Praktikus lehet vákuumos tároló edények beszerzése, melyben hosszabb ideig eltarthatók az elkészült ételek.

Érdemes a magas hisztamin tartalmú ételek kerülése 3-4 hétig, és aztán lehet apránként kitapasztalni az egyéni toleranciát.

Az egyén tolerancia megfigyelése: kezdeti időszakban (első héten) érdemes lehet táplálkozási naplót vezetni annak érdekében, hogy hamar ki tudja szűrni azokat az élelmiszereket, amelyekre a szervezet rosszul reagált.

A listát egyszerre mindig csak egy étellel bővítse, ebből egy nap legalább 3 alkalommal fogyasszon, és figyelje a szervezet reakcióit! Ha a fogyasztás napján és másnap sem jelentkeznek tünetek, akkor az adott étellel vissza lehet iktatni!



# ÉLELMISZER VÁLOGATÁSI JAVASLAT

	FOGYASZTHATÓ	KERÜLENDŐ
<b>GABONAFÉLÉK &amp; PÉKÁRUK</b>	kukoricaliszt, kukoricadara és kukoricapehely	hajdina
	zab, zabliszt és zabtészta	árpa
	rizs, rizsliszt és rizstészta	élesztővel készült termékek
	quinoa	
	köles	
	tápióka	
	kovással készült pékáru egyéni tolerancia alapján	
<b>HÚSOK &amp; FELVÁGOTTAK</b>	csirkehús	nyersen tálalt húsok, pl. tatárbeefsteak
	bárányhús	belsősegek (pl.: pacal, zúza, máj stb.)
	pulykahús	füstölt, érlelt sonkák
	magas hústartalmú, tartósítószer mentes sonka felvágottak	szalonna
	megjegyzés: húsból vákuumcsomagolt és védőgázas termék vásárlása javasolt, vagy megbízható hentesről friss változat javasolt, ha hazaérve nem készíti el a húsételet akkor sérülésmentes csomagolás esetén egy napig tárolható hűtőben, vagy fagyassza le	szalámi kolbász tartósítószeres felvágottak
<b>HALAK &amp; TENGER GYÜMÖLCSEI</b>	frissen fogott vagy egyből lefagyasztott hal: pl. ponty, többi hal egyéni intolerancia és frissesség függvénye szerint	'friss' hal jégen (nem tudjuk mióta áll ott)
		szardella és tonhal konzerv
		kagyló
		homár
		rákok
		alga



# ÉLELMISZER VÁLOGATÁSI JAVASLAT

	FOGYASZTHATÓ	KERÜLENDŐ
TOJÁS	fürjtojás	tyúkttojás önmagában fogyasztva
	tyúkttojás sárgája egyéni tolerancia alapján	
	egy adag tyúkttojást tartalmazó sütemény vagy étel	
TEJ	hozzáadott cukormentes, lehetőleg bio növényi italok	tehéntej és tehéntej alapú italok, laktózmentes verzióban sem
	zabital	szójatej
	rizsital	
	kókuszital	
SAJT	feta	gouda
	mozzarella	parmezán
	cottage cheese	pecorino
	kecskesajt	ementáli
	mascarpone	maasdamer
	túró	camambert
	light trappista	kékpenészes sajt
	ricotta	
	raclette	
EGYÉB TEJTERMÉK	egyéni tolerancia szerint: natúr joghurt	
	egyéni tolerancia szerint: kefir	
	egyéni tolerancia szerint: light tejföl	
	egyéni tolerancia szerint: túró	



# ÉLELMISZER VÁLOGATÁSI JAVASLAT

	FOGYASZTHATÓ	KERÜLENDŐ
GYÜMÖLCSÖK	ribizli	mango
	sárgabarack, őszibarack, nektarin	maracuja
	meggy	licsi
	cseresznye	kiwi
	sárgadinnye	narancs
	sárkánygyümölcs	citrom
	szeder	lime
	áfonya	mandarin
	körte	málna
	szilva	eper
	homoktövis	banán
	gránátalma	ananász
	kókuszdió	mazsola
	alma	aszalt gyümölcsök
	fekete ribizli	
	birsalma	
	tartósítószer mentes, a fentiekből készült lekvárok és kompótok	



# ÉLELMISZER VÁLOGATÁSI JAVASLAT

	FOGYASZTHATÓ	KERÜLENDŐ
ZÖLDSÉGEK	articsóka	bab
	friss burgonya	borsó
	friss édesburgonya	lencse
	cékla	csicseriborsó
	brokkoli	ecetes savanyúság
	tv paprika	kovászos uborka
	cukkini	fermentált zöldségek
	piros és fekete retek	savanyúkáposzta
	sárga paradicsom	paradicsom
	kelbimbó	szója és szójaszós
	kínai kel	fokhagyma
	karfiol	lilahagyma
	fejes, lila és kelkáposzta	gomba
	madár- és jégsaláta	padlizsán
	répa	csípős paprika
	sütő- és csillagtök	
	paszternák	
	petrezselyemgyökér	
	kígyóuborka	
	zeller és szárzeller	
zöldbab		





# ÉLELMISZER VÁLOGATÁSI JAVASLAT

	FOGYASZTHATÓ	KERÜLENDŐ
FŰSZEREK	egyéni tolerancia szerint: bors, csemege pirospaprika	ételízesítő
		kész fűszerkeverékek
		görögszéna
	bazsalikom	fahéj nagy mennyiségben
	borsikafű	szegfűszeg nagy mennyiségben
	citromfű	élesztő
	kakukkfű	húskivonat
	petrezselyem	gyömbér
	rozmaring	leveskocka
	zsálya	csípős pirospaprika
	kömény	
	kurkuma	
	koriander	
	kardamon	
	oregánó	
	menta	
babérlevél		



# ÉLELMISZER VÁLOGATÁSI JAVASLAT

	FOGYASZTHATÓ	KERÜLENDŐ	
MAGVAK	makadámdió	dió	
	mandula	mogyoró	
	pisztácia	földimogyoró	
	paradió	napraforgómag	
	lenmag		
	tökmag		
	chiamag		
ITALOK	cikória kávéhelyettesítő	kávé	
	fehér tea	fekete tea	
	nem fekete tea alapú alma tea	zöld tea	
	nem fekete tea alapú barack tea	csalán tea	
	nem fekete tea alapú körte tea	roiboos tea	
	nem fekete tea alapú ribizli tea	alkoholos italok	
	gyerek tea	sör	
	zsálya tea	bor	
	borsmenta tea	rum	
	kakukkfű tea		pezsgő
			pálinka
			kóla
		nestea-fuzetea	
		csokoládés italok	



# ÉLELMISZER VÁLOGATÁSI JAVASLAT

	FOGYASZTHATÓ	KERÜLENDŐ
ZSIRADÉK	kókuszolaj és kókuszszír	dió olaj
	vaj, flóra vagy vénusz margarin	
	olívaolaj	
	sertészsír	
	kacsaszír	
	tökmagolaj	
	napraforgó olaj	
CUKOR, ÉDESÍTŐ	cukor, ha nincs cukoranyagcsere zavar	méz
	stevia	mesterséges édesítőszer
	glicin	aceszulfám K
		szukralóz
		aszpartám
		eritrit
		maltit
xilit		
SZÓSZOK	házi szószok pl. répából készített hamis ketchup	szójaszósz
		ketchup
		paradicsomszósz
		ecet
		csípős szószok
		majonéz, mustár



# PRAKTIKUS TIPPEK

Rizstej: a Happy Rice: olyan rizstej, amire nem szoktak a hisztaminosok reagálni.

Tea ízesítése ha szükséges akkor citromlé helyett aszkorbinsavval savanyítható.

A LIDL Pikok Pure termékei között vannak olyan nem füstölt sonkák, amelyeket be lehet illeszteni a diétába.

Házi hisztaminszegény gyümölcsökből készült mesterséges adalékmentes lekvárokat általában jól lehet tolerálni.

A kakaó karob porral helyettesíthető.

Kávé helyettesítésére a cikória kávé lehetséges.

Praktikus lehet vákuumos tároló edények beszerzése, melyben hosszabb ideig eltarthatók az elkészült ételek.

A tojás, ha ételekbe/süteményekbe kerül, akkor nem szokott panaszt okozni. De önálló tojásfogyasztás nem javasolt.

Javasolt a monofűszerek, azaz olyan fűszerek vásárlása, amik nem fűszer keverékek, hanem csak egy fűszerfélét tartalmazók, majd ezek ételkészítéshez összekeverhetők.

**Amennyiben akupunktúrás terápián is részt vesz a páciens, úgy javasolt a hozzáadott cukor bevitel csökkentése és a pékárukból javasolt az öregkovással készült termékek előnyben részesítése. Példák öregkovászos termékek beszerzési helyekre: artizán pékség, panificio il basilico.**



**KAPCSOLAT**

+36 30 630 6396

[rendelo@hmedical.hu](mailto:rendelo@hmedical.hu)

[www.hmedical.hu](http://www.hmedical.hu)

1063 Budapest Szinyei Merse utca 6.