



ALERGIE, INTOLERANCE, HISTAMIN

Šimánková Petra

ALERGIE X INTOLERANCE

- intolerance byla dosud méně známým pojmem než alergie.
- Ačkoli mají několik společných rysů, původ obou je rozdílný.
- V případě **alergie** se jedná o **přecitlivělost zprostředkovanou imunitním systémem**.
- V případě **intolerance** jde o **sníženou schopnost organismu zpracovat danou potravinu**.
- Potravinová **intolerance je v dospělosti častější** příčinou nesnášenlivosti potravin než alergie.
- Mezi příznaky patří bolesti hlavy, rýma, vyrážka, nespavost, reflux, závratě či zvracení, bolesti břicha, průjemy či nízký krevní tlak a poruchy srdečního tepu. Bohužel např. histaminovou intoleranci není vždy jednoduché odhalit a je proto mnohdy zaměňována za potravinovou či sezónní alergii – viz dále

HISTAMIN

- ❑ Je tělu vlastní látka, důležitý neurotransmitter, pomáhá předávat informace mezi mozkem a tělními soustavami včetně mikro biomu, je součástí žaludeční kyseliny, která nám pomáhá rozkládat potravu.
- ❑ Je přirozeně vytvářen našimi imunitními buňkami (typy bílých krvinek) - **bazofily, eozinofily a žírnými buňkami**, které se podílí na alergických reakcích. Histamin je základem pro naši přirozenou imunitní odpověď. Žírné buňky jsou soustředěny v oblastech těla, které jsou otevřené vnějšímu světu - oči, dutiny, kůže a močové cesty. Jsou však aktivní v celém těle (žaludek, mozek..).
- ❑ Patogen vstoupí do těla (například z pylu nebo srsti), buňky produkují histaminy a ty místě kontaktu (nebo nepřiměřeně progresivně) zahájí sérii imunitních reakcí.
- ❑ Přesněji histamin při těchto reakcích **zvyšuje propustnost kapilár** pro imunitní buňky, které se pak mohou snadněji dostat k patogenům či toxinům v našich tkáních.
- ❑ Vosa, včela, komár - zarudlý a napuchlý štípanec je vytvořen právě reakcí histaminu.
- ❑ Vyskytuje se také v celé řadě potravin.
- ❑ Histaminová intolerance je stav, ke kterému dochází následkem nepoměru mezi přísunem histaminu a schopností jej odbourat.

HISTAMIN

Histamin, jako organická sloučenina dusíku se účastní nejen lokálních imunitních a systémových zánětlivých reakcí, ale reguluje i fyziologické funkce ve střevě. Je také součástí žaludečních kyselin a pomáhá tak při trávení potravin.

Za normálních okolností je histamin rozkládán enzymy (nehromadí se v těle):

- **ve střevě** je diamin oxidáza (DAO)
- **v kůži, míše, plicích a dalších orgánech** je histamin rozkládán enzymem N-methyltransferáza (HMT)

Intolerance - nižší hladiny těchto důležitých enzymů (enzymatická porucha) nebo začne člověk přijímat vysoké množství histaminu z vnějšího prostředí.

Nejen že je histamin v našem těle produkován, ale čerpáme ho i z vnějšího prostředí v podobě potravy.

Když se tělo cítí ohroženo (patogen, alergen..) - vazodilatace - produkce vyššího množství histaminu - to umožňuje bílým krvinkám rychle se pohybovat krevním oběhem a najít potencionální hrozbu nebo infekci - reagovat. To je součást zdravé imunitní odpovědi.

HISTAMIN JE ZODPOVĚDNÝ ZA NĚKOLIK FUNKCÍ

- ❖ Komunikuje s mozkiem.
- ❖ Spouští uvolňování žaludeční kyseliny, čímž napomáhá trávení.
- ❖ Po poranění uvolňuje alergickou reakci jako součást imunitní odpovědi.

TĚLESNÉ REAKCE



DALŠÍ PŘÍZNAKY DOPROVÁZEJÍCÍ INTOLERANCI NA HISTAMIN

- bolesti hlavy, migrény a mozková mlha
- únava
- kožní problémy - kopřivka, ekzémy, lupénka, akné
- zažívací problémy
- nepravidelný menstruační cyklus
- nevolnost
- zvracení
- svědění pokožky
- silné menstruační bolesti
- nízký krevní tlak
- otoky

POTRAVINY S VYŠŠÍM OBSAHEM HISTAMINU

- ❖ fermentované mléčné produkty, jako jsou sýry, jogurty a tvaroh
- ❖ konzervované, uzené a zpracované maso, jako je tuňák, sardinky, fermentované klobásy či salámy
- ❖ fermentované sójové produkty včetně tempehu, misa či sójové omáčky
- ❖ fermentovaná zelenina, jako je zelí
- ❖ zelenina, jako je špenát, lilek či rajčatové produkty (kečup)
- ❖ jakýkoliv alkohol včetně piva
- ❖ zelený čaj, káva a čokoláda
- ❖ Nejdůležitějším aspektem pro vyvarování se potravin s vysokým množstvím histaminu **je čerstvost.**

ZDROJE

SCHNEDL, Wolfgang J.; ENKO, Dietmar. Histaminová intolerance má původ ve střevech. *Živiny*, 2021, 13.4: 1262.

Alergie nebo histaminová intolerance? Dostupné z: <https://ifmv.cz/alergie-nebo-histaminova-intolerance/>

Histaminová intolerance. Obrázekč.1.Dostupné z: <https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/histaminova-intolerance/>

Kovacova-Hanuszkova E., Buday T., Gavliakova S., Plevkova J. Histamine, histamine intoxication and intolerance. *Allergologia et Immunopathologia*. 2015, 43(5), 498–506.

Comas-Basté O., Sánchez-Pérez S., Veciana-Nogués M. T., Latorre-Moratalla M., De Carmen Vidal-Carou M. Histamine Intolerance: The Current State of the Art. *Biomolecules*. 2020, 10(8), 1181.