**Диета**

Основной способ избавления от гистаминоза – низкогистаминовая диета, то есть уменьшение в рационе продуктов-гистаминолибераторов, в частности консервов и полуфабрикатов, и переход на еду и напитки с низким содержанием гистамина.

**К пр относятся:**

* мясо индейки без кожи;
* вареный яичный желток;
* охлажденные или быстрозамороженные мясо и рыба;
* свежие овощи за исключением томатов и баклажан;
* свежие фрукты и ягоды за исключением цитрусовых, клубники, ананасов и вишни;
* свежее пастеризованное молоко и молочные продукты;
* цельнозерновые хлеб, крекеры, макаронные изделия;
* кокосовое и рисовое молоко;
* творожный сыр;
* сливочное масло;
* соки и смузи за исключением цитрусовых;
* травяной чай за исключением черного, зеленого и матэ;
* любая зелень кроме шпината;
* растительное масло.

**Методы лечения**

В 2016 году в Италии было проведено небольшое исследование по лечению непереносимости гистамина ферментом диаминоксидазой. В нем приняли участие 14 человек. Проявления у всех были разными: вздутие (12 пациентов), боль в животе (8), тахикардия (7), диарея (6), головная боль (5), сыпь (5), рвота (2). Участники эксперимента довольно долго сидели на низкогистаминовой диете, которая им порядком надоела. Врачи прописали им даосин (Daosin) – пищевую добавку, содержащую диаминоксидазу.

Две недели участники исследования принимали две капсулы препарата в день (по одной за 15 минут до обеда и ужина). В результате у 13 из 14 пациентов было отмечено уменьшение по меньшей мере одного симптома. (G. Manzotti, D. Breda, M. Di Gioacchino, S.E. Burastero. Serum diamine oxidase activity in patients with histamine intolerance. Int J Immunopathol Pharmacol. 2016 Mar; 29(1): 105–111. Published online 2015 Nov 16. doi: 10.1177/0394632015617170).

**Другие методы лечения:**

* прием антигистаминных препаратов
* прием кортикостероидов
* отказ от лекарств, провоцирующих непереносимость гистамина, в том числе противовоспалительных и болеутоляющих.

**Пищевые добавки, применяемые для лечения непереносимости гистамина:**

Нормализовать работу диаминоксидазы помогают некоторые витамины и минеральные вещества. Можно включить в свой рацион продукты, которые их содержат, или принимать пищевые добавки.

**Витамины и минеральные вещества, помогающие при непереносимости гистамина:**

* витамин В6 (помогает диаминоксидазе расщеплять гистамин);
* витамин С (снижает уровень гистамина в крови и помогает диаминоксидазе расщеплять гистамин);
* медь (немного повышает содержание диаминоксидазы в крови и помогает ей расщеплять гистамин);
* магний (повышает порог иммунного ответа);
* марганец (повышает активность диаминоксидазы);
* цинк (помогает диаминоксидазе расщеплять гистамин, обладает противовоспалительным и противоаллергическим действием);
* кальций (помогает избавиться от крапивницы и покраснения кожи);
* витамин В1;
* витамин В12;
* витамин В9 (фолиевая кислота).

В большинстве случаев с непереносимостью гистамина можно справиться в течение нескольких недель, если соблюдать диету, принимать антигистаминные препараты и ферменты в виде пищевых добавок. На этот же период нужно исключить или ограничить прием препаратов, повышающих выработку в организме гистамина. Лучше всего питаться свежими продуктами, отказавшись от консервов и полуфабрикатов. При этом полностью отказываться от продуктов с высоким содержанием гистамина врачи не советуют, ведь иначе можно недополучить много витаминов и полезных веществ.

**Лекарственные препараты, влияющие на уровень DAO и HMNT:**

* средства для лечения респираторных заболеваний, например теофиллин;
* сердечно-сосудистые препараты;
* антибиотики;
* антидепрессанты;
* нейролептики;
* мочегонные средства;
* миорелаксанты;
* болеутоляющие;
* желудочно-кишечные средства;
* препараты от тошноты и гастроэзофагеальной рефлюксной болезни;
* лекарства от малярии;
* лекарства от туберкулеза;
* ацетилсалициловая кислота (аспирин);
* индометицин (индоцин);
* диклофенак (волтарен);
* напроксен.

**Заболевания, влияющие на уровень DAO и HMNT:**

* заболевания или повреждения кишечника, травмирующие слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и влияющие на пищеварение (воспалительные заболевания кишечника, болезнь Крона, неспецифический язвенный колит, инфекции, паразитарные инвазии, мальабсорбция – нарушение всасывания питательных веществ в тонком кишечнике, дисбактериоз);
* болезни печени;
* вирусный гепатит;
* недостаток витаминов В6 и/или С, микроэлементов меди и/или цинка;
* острый или хронический стресс;
* хронические заболевания почек;
* раны или травмы;
* кислородное голодание
* перепады температуры.

**Продукты, влияющие на выработку DAO и HMNT или их активность:**

* алкоголь;
* энергетические напитки;
* зеленый чай;
* черный чай;
* матэ;
* сырой яичный белок;
* некоторые виды йогуртов в зависимости от типа закваски.

**Бактерии, вырабатывающие большие объемы гистамина:**

* Lactobacillus bulgaricus;
* Lactobacillus casei;
* Streptococcus thermophiles;
* Lactobacillus delbrueckii.

***Аллергия, непереносимость лактозы или гистамина: симптомы похожие, а причины разные. И очень важно правильно поставить диагноз, чтобы определиться с лечением.***

Непереносимость гистамина – это дисбаланс между поступлением в организм гистамина и его утилизацией.

Человек, [страдающий этим состоянием](https://allergotop.com/allergoefir/otkuda-beretsya-neperenosimost-gistamina), часто вынужден сидеть на диете, которая исключает поступление в организм важных питательных веществ и витаминов. А если причина неприятных симптомов, похожих на гистаминовую непереносимость, в другом? И не надо себя так сильно ограничивать, оставляя организм без правильного питания? Или диета должна быть совершенно другой? Чтобы ответить на эти вопросы, необходимо в первую очередь правильно поставить диагноз.

Для этого в большинстве случаев действуют методом исключения, постепенно исключая все другие болезни. При подозрении на непереносимость гистамина аллерголог-иммунолог обычно начинает с тестов на IgE- опосредованную пищевую аллергию (IgE – это иммуноглобулин Е) или пищевую непереносимость. Гастроэнтеролог проверяет, нет ли у пациента хронических желудочно-кишечных заболеваний, таких как:

* целиакия (непереносимость глютена);
* непереносимость лактозы;
* синдром раздраженного кишечника.

Иногда назначают анализ крови, чтобы проверить уровень и степень активности диаминоксидазы. Кожные пробы в этом случае не используются.

При подозрении на непереносимость гистамина есть смысл в течение 2–4 недель вести дневник питания, чтобы врач мог проанализировать симптомы применительно к диете.

Manzotti G., Breda D., Di Gioacchino M., Burastero S.E. Serum diamine oxidase activity in patients with histamine intolerance. – International Journal of Immunopathology and Pharmacology, March 2016; 29(1): 105–111. doi: 10.1177/0394632015617170

**Источники:** *allergotop.com, medicalnewstoday.com, ncbi.nlm.nih.gov*

# Гистамин: как не съесть лишнего

[Аллергоэфир](https://allergotop.com/allergoefir)

11 октября 2018

Просмотров: 18225

:

**Неприятные симптомы, связанные с гистамином, – это не всегда аллергия. Ведь гистамин может поступать в организм с пищей. Какие продукты так богаты гистамином, что могут спровоцировать псевдоаллергическую реакцию?**

Многие считают, что гистамин – это исключительно продукт нашего организма, который активизируется в ответ на атаку аллергена. Это не совсем так. Гистамин может попадать в организм извне, ведь определенное количество этого вещества содержится в любом продукте или напитке, причем уровень гистамина в нем повышается, если продукт долго хранится, портится или проходит ферментацию.

Некоторые продукты и напитки имеют в своем составе вещества, которые способствуют выработке гистамина в организме, мешают производству ферментов диаминоксидазы и гистамин-N-метилтрансферазы, расщепляющих гистамин, или снижают их эффективность.

Даже у здоровых людей такая пища может вызвать симптомы, напоминающие аллергическую реакцию: сильную головную, мышечную или суставную боль, нарушение терморегуляции, слабость, головокружение, расстройство стула.

## Продукты-гистаминолибераторы

* большинство [**цитрусовых**](https://allergotop.com/allergoefir/mandariny-novogodnyaya-allergiya);
* какао и шоколад;
* томаты;
* ростки пшеницы;
* пищевые добавки, консерванты и красители;
* бобовые и зернобобовые;
* орехи.

**Продукты с высоким содержанием гистамина:**

* алкогольные напитки;
* выдержанные сыры;
* маринованные и квашеные овощи, особенно консервированные;
* рыбные консервы, в том числе из скумбрии или тунца;
* копчености (колбаса, ветчина, бекон, салями);
* бобовые (нут, соя, чечевица);
* уксус;
* йогурты;
* соленые снеки;
* сладости с консервантами;
* шоколад и какао;
* зеленый чай;
* большинство цитрусовых;
* ананас;
* арахис;
* шпинат;
* томаты;
* бананы;
* баклажаны;
* вишня;
* порошок чили;
* корица;
* гвоздика.

***Если прием пищи постоянно связан у вас с неприятными симптомами, это вполне может быть гистаминовая непереносимость. Как она проявляется?***

Всем аллергикам хорошо известно, что такое гистамин. Именно он становится причиной аллергических реакций – от крапивницы до анафилаксии. Головная боль, красные пятна на лице, насморк или заложенность носа – во всем виноват гистамин. Но аллергия – это реакция на конкретный аллерген. Если же такое происходит с вами при употреблении самых разных продуктов, можно заподозрить у вас не аллергию, а непереносимость гистамина, или гистаминоз. Хотя симптомы очень похожи.

**Симптомы непереносимости гистамина**

* диарея;
* хроническая головная боль;
* гиперемия, покраснение и раздражение кожных покровов;
* синдром раздраженного кишечника;
* отек слизистой оболочки носа, заложенность, зуд, ринорея (жидкие выделения);
* покраснение или зуд глаз, слезотечение;
* чихание;
* затрудненное дыхание и другие симптомы астмы;
* крапивница (красные приподнятые волдыри с ощущением зуда и жжения);
* кожный зуд без высыпаний;
* беспричинная тревожность;
* желудочные спазмы или боль;
* хронический запор;
* тошнота и рвота;
* метеоризм или вздутие живота;
* чувство усталости;
* головокружение;
* сухость и шелушение кожи (дерматит);
* аритмия или учащенное сердцебиение;
* пониженное кровяное давление;
* дисменорея (сильная боль во время месячных);
* проблемы со сном;
* отечность губ, глаз, иногда горла (анафилаксия);
* дрожь в конечностях (анафилаксия);
* потеря сознания (анафилаксия).