



XX XX
Sielska 10
60-129 Poznań

Pacjent: XX XX Adres: Poznań, Sielska 10
Data urodzenia: 1986-03-01 Płeć: Kobieta

Rodzaj badania: Nietolerancja histaminy Complete

Materiał: Krew/kał Data pobrania: 2024-12-11 07:00 Data przyjęcia: 2024-12-12 07:30

Osoba wykonująca: Michalina Pazgrat-Patan Data wykonania: 2024-12-12 Data wygenerowania wyniku: 2025-03-27



Wskaźnik nietolerancji histaminy



Brak równowagi pomiędzy podażą histaminy w diecie, jej źródłem jelitowym oraz degradacją przez oksydazę diaminową (DAO) może prowadzić do wystąpienia objawów wskazujących na nietolerancję histaminy. Uzyskane wyniki wskazują na zaburzoną regulację metabolizmu histaminy.

	Wynik	Jedn.									Ocena	Wartości odniesienia	Materiał	
 Histamina w kale	1000	ng/g								24000	↑	Podwyższony	≤959	kał
 Jelitowa produkcja histaminy	Wykryto										↑	Nieprawidłowy	Nie wykryto	kał
 DAO	10	U/ml								100	↓	Obniżony	10,1 - 35	krew

Badania przeprowadzono metodą immunoenzymatyczną (ELISA).

Opis do wyniku

Stwierdzono **obniżony poziom oksydazy diaminowej (DAO)** we krwi. Jest to główny enzym odpowiedzialny za enzymatyczny rozkład histaminy pochodzącej ze spożywanych pokarmów oraz wytworzonej w jelitach.

Stwierdzono **podwyższony poziom histaminy w kale**. Głównym źródłem histaminy w jelitach jest dieta oraz bakterie jelitowe tworzące histaminę we własnych szlakach metabolicznych. Podwyższony poziom histaminy w kale może być również wywołany przez reakcję alergiczną IgE-zależną.

W badaniu **stwierdzono jelitową produkcję histaminy przez bakterie jelitowe** mogące być jej dodatkowym źródłem

Osoba autoryzująca badanie
dr n.farm. specj. mikrobiol.med. Michalina Pazgrat-Patan (08415)

Wynik badania odnosi się do pobranej próbki materiału, której rodzaj, czas i miejsce pobrania są identyfikowane w tym sprawozdaniu. Do interpretacji wyniku badania oraz podjęcia decyzji o wdrożeniu leczenia niezbędny jest towarzyszący obraz kliniczny oceniany przez lekarza.

Koniec sprawozdania

Rodzaj badania: Nietolerancja histaminy Complete, Numer badania: 104999998

- Owoc: truskawki, banany, ananas, awokado, gruski, papaja, owoc cytrynowy.
- Warzywa: pomidory.
- Inne: herbata czarna, herbata zielona, herba mate, czekolada i kakao, musztarda, łubinca, grzyby w tym pieczarki.

- Zioła: pszenica,
- Warzywa: groszek zielony, karczoch, rukola, fasola edamame, pasternak, kiełki roślin strączkowych,
- Owoce: arbuz, figi, maliny, gruski, winogrona, licoi, papaja,
- Nabiał i jego zamienniki: mleko, twaróg, napój kokosowy, jogurt kokosowy,
- Mięso i wędliny: wieprzowina, drożdżowa, podroby,
- Orzechy i nasiona: małe orzechowe, nasiona chia, sianko lniane,
- Inne: kaszki, miod, przyprawy typu imbir, kurkuma, olej z awokado, miód

- Alkohol
- Narkotyczne diuretyki, antycholiny, leki mukolityczne, środki kontrastujące (zwaga: ewentualne zmiany w dawkowaniu leków powinny być skonsultowane z lekarzem)
- Produkty bogate w kofeinę (kawa, czekolada, yerba mate)
- Ciężkie herbaty

Indywidualnie dopasowane zalecenia

- [illegible]

- Korzystaj z produktów świeżych, nie przechowyj zbyt długo produktów spożywczych.
- Przygotowywane dania spożywaj na ciepło, nie gotuj na zimno.
- Ogranicz lub wyeliminuj jedzenie konserw i gotowych posiłków.
- Zachowaj zasady higieny mięs, w których przygotowujesz i przechowujesz posiłki.
- Kupuj produkty łatwo psujące się (ryby, mięsa) z pewnych źródeł, gdzie zostały zachowane zasady odpowiedniego chłodzenia i przechowywania.
- Unikaj produktów oraz dań będących długo w cieple, szczególnie produktów na bazie mięsa, ryb i grzybów.
- Niewskazane jest korzystanie z produktów o długim terminie przydatności do spożycia.
- Pamiętaj, że niektóre leki czy suplementy diety mogą zawierać produkty zawierające dolegliwości np. drożdże. Sprawdź skład przyjmowanych preparatów.

Etap 3 – faza stabilizacji. Celem tego etapu jest stworzenie indywidualnej diety, która będzie mogła być stosowana przez dłuższy czas. Stworzył dietę indywidualnie pod względem dolegliwości i tolerancji. Nie należy przesadnie ograniczać diety, szczególnie gdy

Niektóre produkty zawierające dużą ilość histaminy (np. wino) nie powodują u Ciebie dolegliwości. Jeśli decydujesz się zmodyfikować dietę w kierunku eliminacji histaminy, należy bezwzględnie unikać produktów stengizujących (jeśli stwierdziłeś alergię IgE zależną) oraz nadzwyczajnie IgE zależną oraz wywołujących nietolerancję pokarmową czy nasilających objawy SIBO.

Znajdź przyczynę nietolerancji histaminy!

Objawy nietolerancji histaminy są najczęściej konsekwencją innych problemów zdrowotnych. Należy pamiętać, że dieta nie daje pełnego wyłączenia, warto więc poszukać pierwotnych przyczyn nietolerancji histaminy współnie z lekarzem prowadzącym.

Kogo może dotyczyć nietolerancja histaminy?

Zwiększone wrażliwości na aminy biogenne to tym histaminy może dotyczyć wiele:

- z chorobami autoimmunologicznymi (np. Hashimoto)
- z niedoborami witaminy B12, B6, cynku, magnezu, kwasu foliowego
- z problemami jelitowymi-jelitowymi takimi jak: zapalenie błony śluzowej jelit, SIBO, choroba Leśniowskiego-Crohna, wrośły jelitka i dysbioza

Histamina może także występować w niektórych sytuacjach i wywoływać dolegliwości. Jeśli doświadczasz któregoś z poniższych stanów, najprawdopodobniej w tym okresie powstrzymał się od stosowania probiotu S40

- Po wysiłku fizycznym
- Po silnym stresie (głównie nagłym)
- Zmianach/hormonach hormonalnych
- W okresie infekcji nagłej
- W trakcie ostrej infekcji przewodu pokarmowego
- W przebiegu objawnych postaci chorób zapalnych jelit
- Podczas stosowania niektórych leków (np. leków nasennych, mukolitycznych, ketoprofenu, kodony, morfiny)

Diagnostyka różnicowa

W związku z możliwością nakładania się objawów nietolerancji histaminy z innymi jednostkami chorobowymi proponuje się **poszerzenie diagnostyki**.

Należy wykluczyć występowanie **alergii IgE zależnej** jako przyczynę obserwowanych objawów.

Wśród pacjentów odczuwających objawy nietolerancji histaminy istotnym jest **wykluczenie infekcji oraz infekcji H. pylori** jako źródła dolegliwości.

U pacjentów z nietolerancją histaminy często obserwuje się również współwystępowanie **SIBO/IBS** (przerost mikroflory jelita cienkiego/przerost metanogenów w jelicie). Wykonanie oddechowego testu metanemii-wodorowego pozwoli wykluczyć, bądź też potwierdzić diagnozę.

Poza bakteriami jelitowymi, źródłem histaminy w przewodzie pokarmowym może być także obecność pierwotniaka **Blaszkowate lamelle**. Badanie tego w kierunku występowania oraz możliwe odwołanie się do specjalisty w celu eliminacji dolegliwości.

U pacjentów z nietolerancją histaminy i objawami jelitowymi w jej przebiegu obserwuje się również **zwiększoną przepuszczalność nabłonka jelitowego**. Ocena poziomu **zonulina** w kale pozwoli ocenić stopień funkcjonowania połączeń ścisłych pomiędzy komórkami nabłonkowymi jelita.

Niektóre objawy sugerujące występowanie nietolerancji histaminy mogą być związane z dysbiozą jelitową. Wzrost liczby niektórych bakterii jelitowych z grupy potencjalnie patogennych może objawiać się nasilającymi dolegliwościami ze strony układu pokarmowego. Obecność dysbiozy można sprawdzić wykonując **badanie mikroflory jelitowej**.

W przypadku wykluczenia innych przyczyn nasilających objawów, warto pomyśleć o nadzwyczajnościach pokarmowych jako potencjalnym źródle problemów zdrowotnych, nasywanych także potocznie nietolerancjami. Są to reakcje IgE zależne o opóźnionym działaniu. Objawy nadzwyczajności występują od kilku do nawet 72 godzin po spożyciu danego produktu. Z tego względu trudno jest ustalić jakie pokarmy powodują objawy bez wykonania odpowiednich badań diagnostycznych. W celu ich identyfikacji można wykonać **badanie foodPa**, które jest ilościowym testem z surowicy krwi (zwei kapielami) oceniającym nadzwyczajność pokarmową na 64, 90 lub 270 składników pokarmowych.

Informacje końcowe

BEZPŁATNE KONSULTACJE TELEFONICZNE

Dziękujemy Ci za zaufanie.

Cieszymy się, że możemy wspierać Cię w Twojej drodze do zdrowia i dobrego samopoczucia. Zapewniamy Cię, że na każdym jej etapie otrzymasz nasze wsparcie. W razie jakichkolwiek pytań i w trakcie wprowadzania w życie otrzymanych zaleceń możesz skorzystać z darmowych konsultacji telefonicznych z naszymi specjalistkami – w określonych dniach i godzinach.

Sprawdź terminy konsultacji:



www.institut-mikroekologii.pl/konsultacje-telefoniczne

Z poważaniem

*Zespół Instytutu Mikroekologii
pod kierownictwem dr n. med. Mirosławy Gałęckiej*