

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ANTYHISTAMINOWEJ

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ANTYHISTAMINOWEJ

Celem diety antyhistaminowej lub mówiąc inaczej niskohistaminowej, jest złagodzenie lub wyeliminowanie dolegliwości związanych z pracą przewodu pokarmowego. Dieta antyhistaminowa powinna być stosowana tylko w przypadku podejrzenia nietolerancji histaminy. Natomiast nie należy jej stosować jako diety odchudzającej czy ogólnie poprawiającej stan zdrowia.

Głównym założeniem diety antyhistaminowej jest eliminacja produktów o wysokiej zawartości histaminy. **Dieta antyhistaminową można podzielić na 3 etapy:** fazę eliminacji, fazę testu oraz fazę długoterminową.

- **Faza eliminacji-** powinna trwać od 2 do 8 tygodni i polega na eliminacji wszystkich produktów z wysoką zawartością histaminy, co ma doprowadzić do zmniejszenia objawów nietolerancji histaminy.
- **Faza testu-**powinna trwać ok. 6 tygodni i obejmuje ponowne wprowadzanie wykluczonych w pierwszym etapie produktów. W tej fazie najważniejsze jest ustalenie indywidualnej tolerancji na produkty i ich ilość, a więc wrażliwości na histaminę u danej osoby.
- **Faza długoterminowa-** obejmuje opracowanie zbilansowanej diety w oparciu o wcześniejszą ocenę wrażliwości na poszczególne pokarmy. Dieta powinna być jak najbardziej urozmaicona, w miarę możliwości zbliżona do zaleceń dla osób zdrowych, choć problematyczny może być fakt, że nietolerancja histaminy często współwystępuje z innymi schorzeniami, co generuje kolejne ograniczenia żywieniowe.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ANTYHISTAMINOWEJ

Tabela 1: Tabela produktów zalecanych i przeciwwskazanych

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
Warzywa	Większość świeżych warzyw	Pomidory, szpinak, kiszonki warzywne, bakłażan i szparagi
Owoce	Pozostałe świeże owoce, dżemy z dozwolonych owoców	Cytrusy (np. limonka, pomarańcza, grejpfrut), truskawki, awokado, banan, śliwka, kiwi, ananas
Produkty mleczne i jaja	Jaja gotowane, mleko pasteryzowane, ser twarogowy, mozzarella	Sery dojrzewające półtwarde np. camembert, cheddar, feta, gouda i twarde np. parmezan, grana padano Jaja surowe, zwłaszcza białko Produkty mleczne fermentowane np. jogurt, kefir
Produkty zbożowe i ziemniaki	Różne rodzaje pieczywa, kasz, ryżu, makaronów, płatki zbożowe, ziemniaki	Brak
Mięso i wędliny	Świeże mięso np. kurczak, indyk, wołowina oraz wędliny gotowane wysokiej jakości	Wędliny dojrzewające i surowe np. salami, szynka prosciutto, konserwy mięsne, mięso i wędliny wędzone
Ryby i owoce morza	Świeże ryby o jasnym mięsie np. mintaj, sandacz, dorsz, pstrąg	Tłuste ryby np. łosoś, ryby o ciemnym mięsie np. makreła, tuńczyk, konserwy rybne, ryby wędzone, a także owoce morza

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ANTYHISTAMINOWEJ

Tabela 1: cd.

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
Napoje	Woda, kawa, herbata ziołowa i owocowa, domowe soki z dozwolonych owoców i warzyw	Napoje alkoholowe, szczególnie wino oraz piwo, napoje fermentowane np. kombucha, często wyklucza się również herbatę czarną i zieloną
Inne produkty	Tłuszcze roślinne, masło, margaryna, miód, nasiona roślin strączkowych np. ciecierzycy, soczewica, fasola, większość przypraw i ziół	Z pozostałych produktów często wykluczane są: orzechy np. migdały, pistacje, orzechy ziemne, włoskie, czekolada, fermentowane produkty sojowe np. miso, tempeh, sos sojowy, grzyby, fermentowane zamienniki nabiału np. jogurt kokosowy, niektóre przyprawy np. cynamon, curry, anyż, goździki, chili

W diecie antyhistaminowej oprócz doboru produktów duże znaczenie ma również **przygotowywanie posiłków na bieżąco, ze świeżych składników**, ponieważ ilość histaminy wzrasta w czasie przechowywania żywności. **Podstawową techniką kulinarną wykorzystywaną w diecie antyhistaminowej powinno być gotowanie**. Pomimo tego, że histamina jest odporna na wysoką temperaturę to badania wskazują, że gotowanie w wodzie może powodować zmniejszanie zawartości histaminy w produktach, gdyż częściowo przechodzi ona do wody.

Opracowano na podstawie:

Ciborowski A., Ciborowska H., (2022) PZWL; „Dietetyka- Żywnie zdrowego i chorego człowieka”

Kinga Dobies, Izabela Janik, Joanna Ludwiszewska
Dział Żywnienia
Szpital Wojewódzki w Poznaniu