

Histamínová intolerancia a lieky (čím to liečiť a čím sa neliečiť)

MUDr.V.Pružincová
4.3.2017



Mám HIT -čím to liečiť?

- Diéta- nízkohistamínová
(dľa príručky prof.Hrubíška)

Tabuľka 3. Diéta jedincov s histamínovou intoleranciou

Druh jedla	Povolené	Nevhodné, neodporúčame
Mlieko Mliečne výrobky	<ul style="list-style-type: none"> • obyčajné mlieko, smotana • čerstvý syr zrazený enzýmom, nie následkom fermentácie • čerstvý smotanový syr, syr typu ricotta, cottage 	<ul style="list-style-type: none"> • všetky ostatné syry (zvlášť typu parmezan, ementál, ro克福, camembert, romadúr, limburgský, pivný a p.) • kyslé / acidofilné / kefírové mlieko, žinčica, cmar... • jogurt (aj probiotické jogurty)
Chlieb, Pečivo	<ul style="list-style-type: none"> • akékoľvek nebielené zno, múka • obyčajný chlieb, rožky, žemle # • výrobky z práškového cesta s povolenými ingredienciami • doma robené alebo kúpené koláče vyrobené s povolenými surovinami • obyčajné neochutené raňajkové cereálie • ovsené vločky • obilné zno • burizóny • obyčajné krekerky s povolenými surovinami • ryžové pečivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Produkty obsahujúce: <ul style="list-style-type: none"> - bielenú múku, umelé farbivá, príchuť, konzervačné látky - čerstvé kvasnice # - syr - kakao, čokoládu, pohánku, slnečnicové semeno - koreniny ako aníz, klinčeky, škoricu - zakázané ovocie, džem, lekvár - margarín a alebo oleje s obsahom hydrolyzovaného lecitínu a alebo antioxidantov BHA, BHT † • komerčne vyrábané koláče, plnky, zákusky... s neovereným zložením • komerčné zmesi na pečenie, prášky na výrobu pudingov a pod.
Cestoviny Ryža	<ul style="list-style-type: none"> • Všetky obyčajné cestoviny a ryža 	<ul style="list-style-type: none"> • Ochutené cestoviny a ryža, polotovary a hotové pokrmy
Zelenina	<ul style="list-style-type: none"> • Všetka čistá čerstvá alebo mrazená zelenina a zeleninové šťavy okrem vedľa uvedených 	<ul style="list-style-type: none"> • avokádo, baklažán (ľufok), tekvica (dyňa), špenát • kvasená kapusta (a iná kvasená zelenina) • paradajky a všetky paradajkové výrobky (kečup, pretak...) • zelenina pripravená so zakázanými surovinami
Ovocie	<ul style="list-style-type: none"> • jablko, hruška • banán (?), kiwi (?) • melón – žltý aj červený (vodový) • figy • hrozno • mango • rebarbora • ovocné pokrmy s povolenými ingredienciami 	<ul style="list-style-type: none"> • čerešne, višne, ribeže, marhule, broskyne, • nektarinky • slivky ringlotty, mirabelky • brusnica, čučoriedka, kľukva • jahody, maliny, ostružiny • datle, hrozienka • citrusy • ananás, papája, moruše • ovocné prípravky / pokrmy s obsahom zakázaných surovín
Mäso, Hydina, Ryby, plody mora	<ul style="list-style-type: none"> • všetky druhy čistého a čerstvo pripraveného mäsa • všetka (?) okrem kuraciny • celkom čerstvé ryby * 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby všeobecne * • všetky plody mora (mušle, slimáky, krevety, garnáty, raky) • všetko spracované mäso (komerčne, priemyselné, aj doma) • všetky zvyšky (neprihriate aj prihriate)
Vajda	<ul style="list-style-type: none"> • varené vajcia ("na tvrdo") • praženica a volské oko -dostatočne uvarené a pripravené s povolenými surovinami / prísadami 	<ul style="list-style-type: none"> • vajcia pripravené so zakázanými surovinami
Strukoviny	<ul style="list-style-type: none"> • všetky okrem sóje a červenej fazule • čisté arašidové maslo 	<ul style="list-style-type: none"> • sójové bôby • červená fazuľa

Druh jedla	Povolené	Nevhodné, neodporúčame
Semená, Orechy	<ul style="list-style-type: none"> • všetky čisté semená a orechy 	<ul style="list-style-type: none"> • pohánka, slnečnica • všetky pripravované so zakázanými surovinami, prípadne fermentované
Tuky, Oleje	<ul style="list-style-type: none"> • čisté maslo • čistý rastlinný olej • doma robený šalátový dressing s povolenými surovinami • bravčová masť, osľvkarky • čistý výpek z mäsa 	<ul style="list-style-type: none"> • všetky oleje / tuky s obsahom farbív a konzervačných látok • hydrolyzovaný lecitín • margarín • komerčne pripravované dressings, omáčky, šťavy... so zakázanými surovinami
Korenin, Bylinky	<ul style="list-style-type: none"> • všetky čerstvé, rýchlo a hlboko zmrazené a sušené okrem vedľa uvedených 	<ul style="list-style-type: none"> • aníz, klinčeky, muškátový oriešok, škoricu • páľivá paprika, čili korenie, horčica • karí korenie a iné zmesi korenia so zakázanými zložkami • všetky jedlá s uvedenou zložkou „korenie“, ktorá nie je bližšie špecifikovaná
Sladidlá, Sladkosti	<ul style="list-style-type: none"> • cukor (krištáľový, práškový), med • melasa • sirupy javorový, kukuričný • čisté džemy / marmelády bez prísad (resp. s povolenými prísadami) • čisté umelé sladidlá • doma pripravené sladkosti s povolenými surovinami 	<ul style="list-style-type: none"> • ochutené, farbené, konzervované sirupy • komerčne pripravované polevy, glazúry, plnky, nátierky, dekorácie, cukrovinky, bonbóny, kandizované ovocie
Nápoje	<ul style="list-style-type: none"> • neochutené pramenité a minerálne vody (lepšie nesýtené) • čisté šťavy z povoleného ovocia a / alebo zeleniny • obyčajné mlieko • káva **, zelený - čierny - biely čaj ** • ochutené, farbené nápoje - malinovsky • alkohol: čistá vodka, gin, biely rum (malé množstvo!) 	<ul style="list-style-type: none"> • ochutené mlieka, kyslomliečne nápoje • ovocné šťavy, džúsy a kokteily so zakázanými surovinami • všetky ostatné alkoholické nápoje, najmä pivo, • víno, cider, sekt • bylinkové čaje ** • kakao, kola
Rôzne	<ul style="list-style-type: none"> • prášok do pečiva • sóda bikarbóna • vlnan draselný (vínný kameň – E336) • čistá želatina • lieky, vitamíny a výživové doplnky, bez farbív, stabilizátorov a pod. 	<ul style="list-style-type: none"> • kakao, čokoláda • ochutená želatina • mleté mäso, sekaná, fašičky • olivy • sójová a iné ochucujúce omáčky vyrábané fermentáciou (voičestová, japonská omáčka miso...) • kečup • kvasnice • komerčne vyrábané dressings, čalamády, kyslé uhorky a pod. • kvasné octy (vínnny, balzamikový, jablčný...) • lieky, vitamíny a doplnky výživy s obsahom zakázaných komponentov

názory na chlieb, pečivo, resp. všetko z kysnutého cesta sa rozchádzajú - pre obsah kvasníc ale môžu byť pre mnohých nevhodné - viď text

† konzervačné látky - butylovaný hydroxyanizol (BHA), butylovaný hydroxytoluén (BHT)

* podrobnosti pozri text;

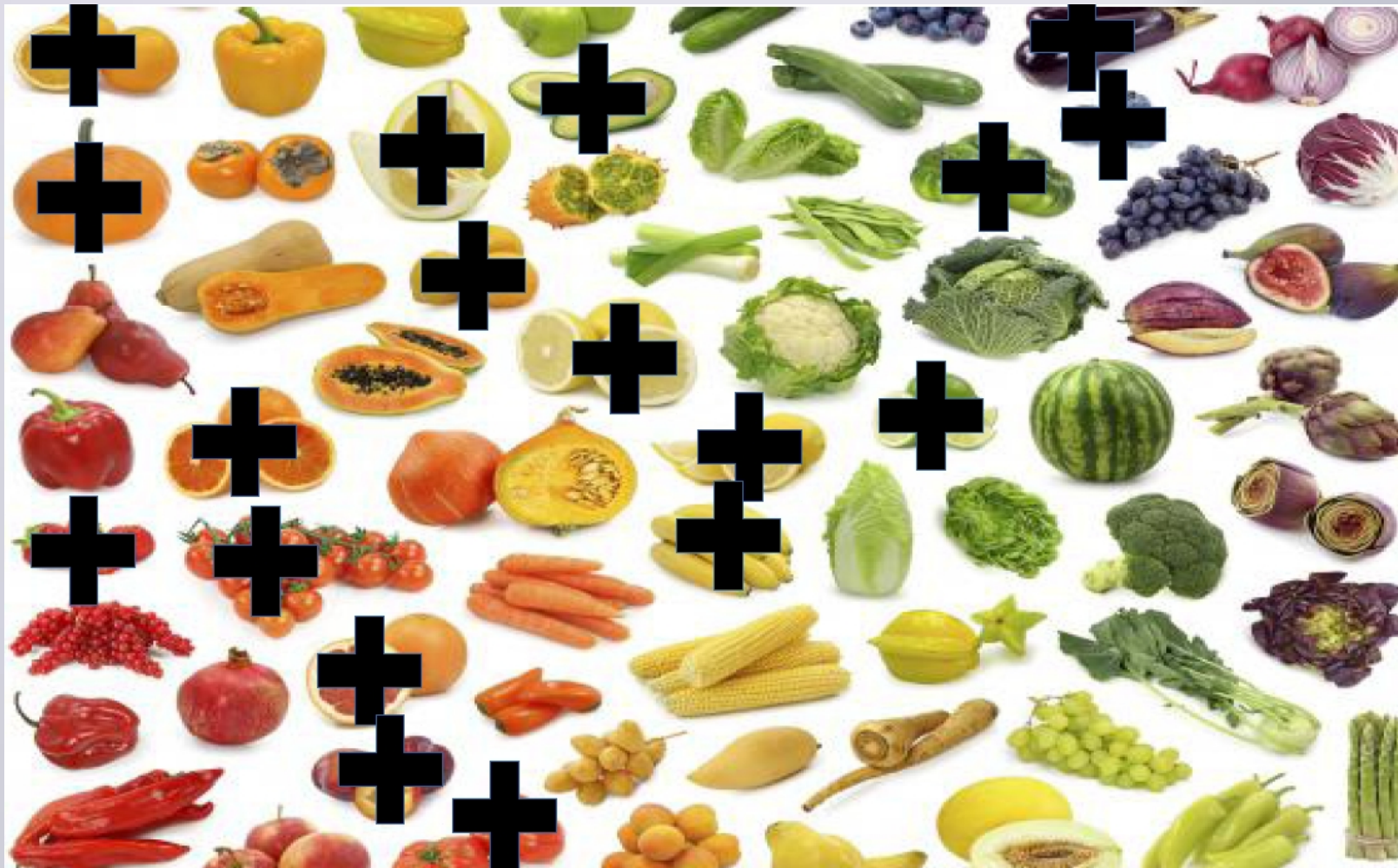
** názory na účinky kávy a čaju nie sú jednotné - podrobnosti viď text

(?) - niektoré zdroje uvádzajú banán a kiwi medzi uvoľňovačmi histamínu



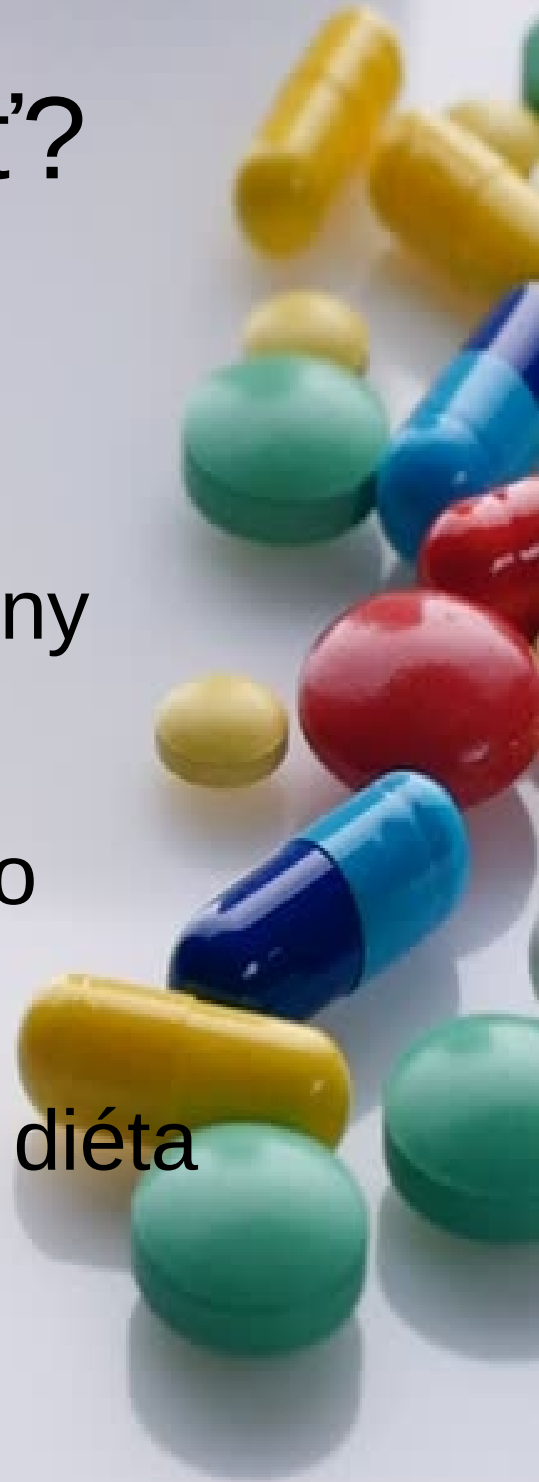
Mám HIT -čím to liečiť?

- Diéta- nízkohistamínová



Mám HIT -čím to liečiť?

- Diéta- nízkohistamínová
- Doplnok enzýmu
 - diaminooxidáza z bravčovej bielkoviny
 - nevstrebáva sa z čreva
 - účinnok, ak sa dá s jedlom či tesne po
 - (neobsahuje ani glutén, ani laktózu)
 - cena, ak sa dá s každým jedlom vs. diéta



Mám HIT -čím to liečiť?

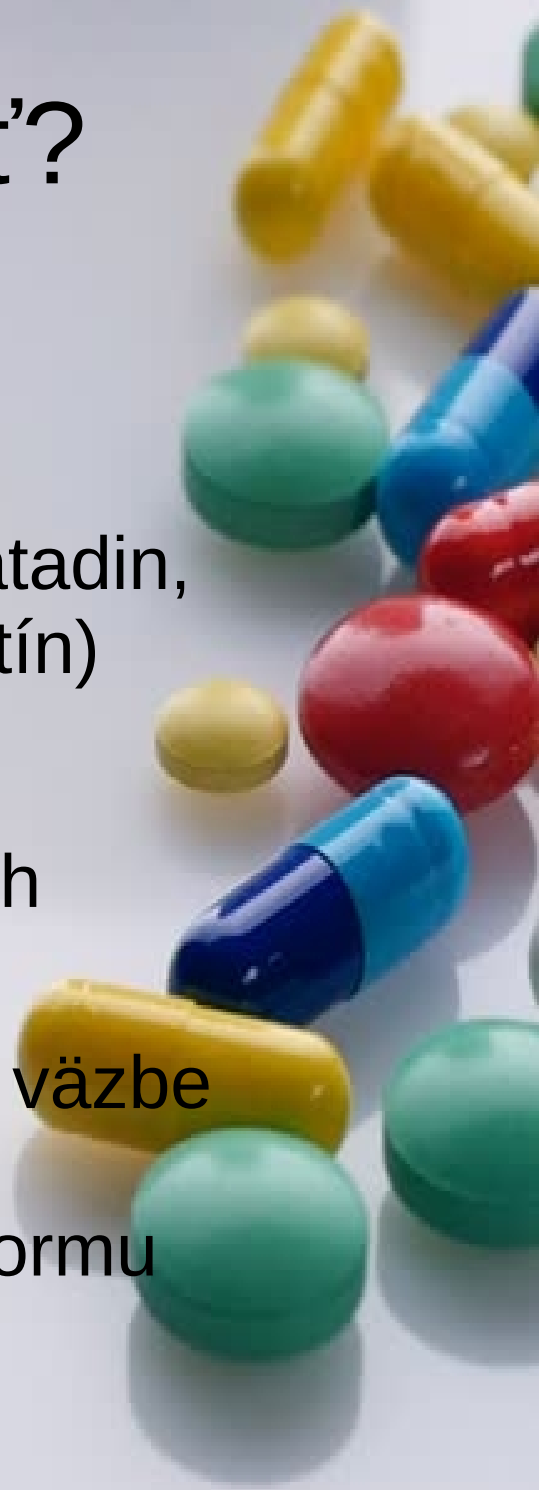
- Diéta- nízkohistamínová
- Doplnok enzýmu
- Antihistaminiká (cetirizin, levocetirizin, loratadin, desloratadin, rupatadin, fexofenadin, bilastín)

Receptory: H₁, H₂, H₃, H₄

(v senzorických nervoch, cievach, hladkých svaloch a mukózných žliazkach)

-H₁-antihistaminiká okrem toho, že bránia väzbe histamínu na H₁ receptor, fungujú aj ako inverzné agonisty – stabilizujú neaktívnu formu receptora

-Fungujú aj po strávení histamínu



Mám HIT -čím to liečiť?

- Diéta- nízko-histamínová
- Doplnok enzýmu
- Antihistaminiká
- Vitamíny
 - vitamín C (min.1 g denne) ↓ tvorbu histamínu
a urýchľuje jeho odbúravanie.
 - vitamín B6 (1,2 mg denne) zvyšuje aktivitu DAO v čreve



Mám HIT -čím to liečiť?

- Diéta- nízkohistamínová
- Doplnok enzýmu
- Antihistaminiká
- Vitamíny
- Probiotiká
 - áno: *Lactobacillus rhamnosus*,
Bifidobacterium infantis, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus plantarum*
 - nie: *Lactobacillus casei* (TISTR 389) and
Lactobacillus delbrueckii subsp. *bulgaricus*
(TISTR 895) – produkujú biogénne amíny



Mám HIT -čím sa neliečiť?

Prezrieť si
tabuľku -
berieme niečo z
toho dlhodobo?



ADC
ČÍSELNÍK

Tabuľka 4. Lieky uvoľňujúce histamín alebo blokujúce jeho odbúravanie

LIEKY UVOĽŇUJÚCE HISTAMÍN (HISTAMÍNOVÉ LIBERÁTORY)	
Skupina	Prípravky s účinnou látkou
Analgetiká	morfin, petidín, kodeín, metamizol, protizápalové lieky (aspirín a podobné)
Antibiotiká	D-cykloserín, chlorochin, pentamidín
Anti-hypotoniká	
Antihypertenzíva	verapamil, alprenolol
Antitusiká	kodeín
Cytostatiká	cyklofosfamid
Diuretiká	amilorid
Kontrastné látky	najmä kontrastné látky s obsahom jódu účinkujú ako uvoľňovače histamínu
Lokálne anestetiká	mesocain, procain, marcain, prilocain...
Myorelaxanciá	D-tubocurarin
Narkotiká - anestetiká	barbituráty, tiopental
LIEKY BLOKUJÚCE AKTIVITU ENZÝMU DAO	
Skupina	Prípravky s účinnou látkou
Antiarytmiká	verapamil
Antibiotiká	amoxicilín, ampicilín, kyselina klavulánová (obsahujú ju tzv. potencované penicilíny), doxycyklín, isoniazid
Analgetiká	metamizol
Antidepresíva, psychofarmaká	amitryptilín, diazepam, inhibitory monoaminoxidázy (MAO-I), haloperidol
Antiemetiká	metoclopramid
Antiarytmiká	propafenon, verapamil
Antihistaminiká	prometazín
Antihypertenzíva	dihydralazín
Antimalariká	chloroquin (používa sa aj ako protizápalový liek)
Bronchodilatanciá	aminophyllín, theophyllín
Diuretiká	furosemid
Mukolytiká	N-acetylcystein, ambroxol
Myorelaxanciá	alcuronium, pancuronium, D-tubocurarin
Zažívací systém	cimetidín, metoclopramid
rôzne	chinidín
Antiseptiká (lokálne)	akriflavín chlorid, framycetín
LIEKY BLOKUJÚCE ÚČINKY VITAMÍNU B6	
Skupina	Prípravky s účinnou látkou
Antihypertenzíva	hydrazín
Antibiotiká	D-cykloserín, isoniazid
Hormonálna antikoncepcia	rôzne prípravky s vyšším obsahom estrogénov
LIEKY POTENCIUJÚCE ALERGICKÉ (IGE SPROSTREDKOVANÉ) UVOLNENIE HISTAMÍNU	
Skupina	Prípravky s účinnou látkou
Analgetiká - antipyretiká	kyselina acetylsalicylová, diclofenac, flubiprofen, indometacin, ketoprofen, mefenamin, naproxen a ďalšie

Mám HIT -čím sa neliečiť?

- Mám bolesti: pozor na NSAID!
 - nie, resp.opatrne: Aspirin, paralen, „Ibáč“, Novalgin
 - áno, samozrejme opatrne :-): butylskopolamín (napr.Buscopan)
- Pri nafukovaní, dyspepsii
 - nie: metoklopramid (napr.Degan)
 - áno, ale s liekmi nikdy netreba preháňať :-): simetikón (napr.Espumisan), prokinetiká (napr. Costi, Itoprid, Ganaton, Kinito), lieky na žalúdočnú kyselinu (Helicid, Ranital, Nolpaza), na hnačky (probiotiká!, Smecta, Endiex, Imodium)



Mám HIT -čím sa neliečiť?

- Pri infekcii – lieky na kašel:
 - nie: N-acetylcystein (ACC, Solmucol), ambroxol (Ambrobene, Mucosolvan, Flavamed), kodeín
 - áno: bromhexin, erdosteín (Erdomed), Sinupret
- Pri infekcii – antibiotiká
 - opatrne (blokujú): cefuroxim (Zinnat, Axetine, Xorimax), doxycyklín (doxybene, doxyhexal), kys.klavulánová (Augmentin, Amoksiklav, Medoclav, Megamox
 - nidrazid - ale závažná diagnóza TBC



Mám HIT -čím sa neliečiť?

- Chcú ma uspať

nie: mesocain, procain, marcain, prilocain, D-tubocurarin, alcuronium, pancuronium, barbituráty, tiopental- HUPS!

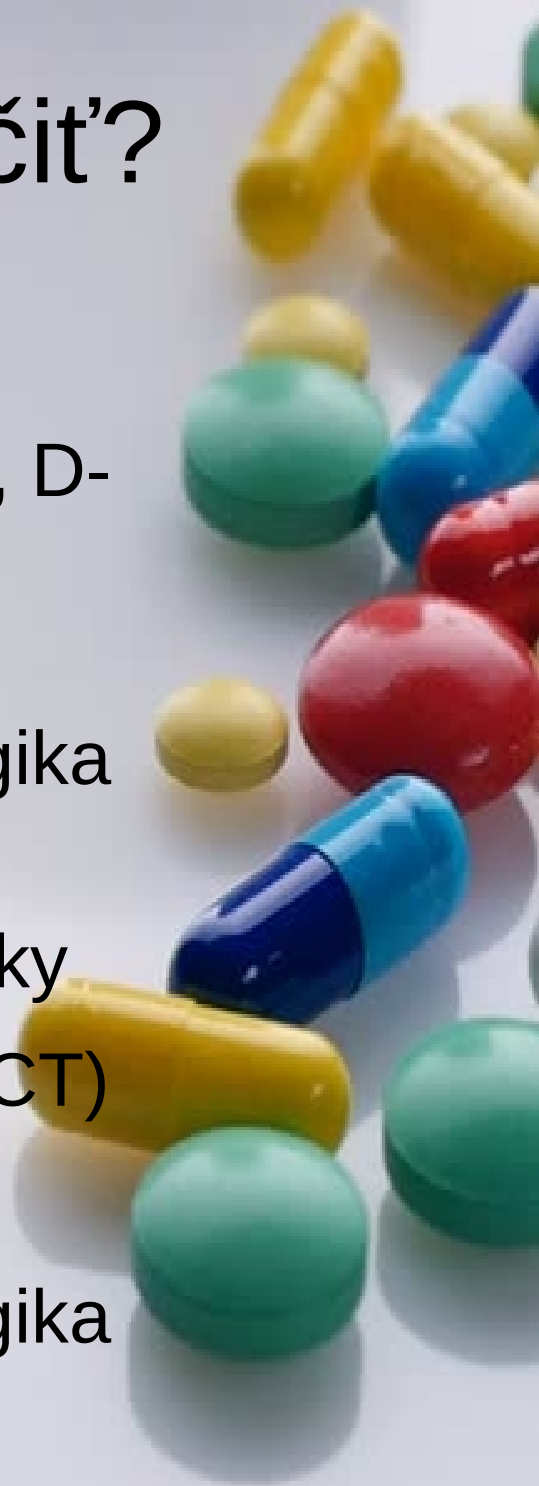
Preto-antialergická príprava/príprava alergika (pozor na ACC!)

- Chcú ma vyšetriť pomocou kontrastnej látky

-jódrové sú silný histaminoliberátor (RTG, CT)

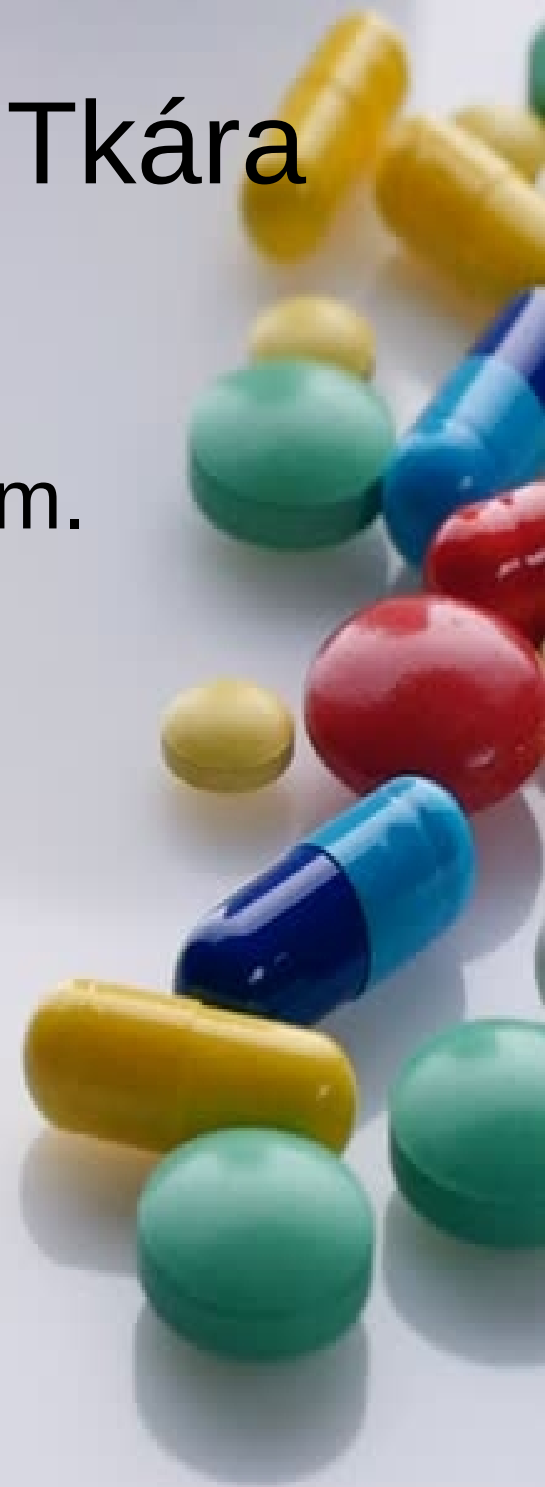
-gadolínium zatiaľ dobre znášané (MR)

Preto-antialergická príprava/príprava alergika (pozor na ACC!)



Príprava alergika resp.HITkára

- Antihistaminikum (2.generácie!)
72, 48, 24, 12 a 6 hod. pred zákrokom.
- Kortikoid napr. 20 mg prednizónu
6 hodín a 30 minút pred zákrokom
- Prípadne Daosin



HIT nie je len hitom,
nie je to len „hit“- úder,
treba počúvať **H**lavu **I** **T**elo



Ďakujem za pozornosť!

