
Kilder:

Saxholt, Erling: "Indholdet af histamin i levnedsmidler", Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 1994

Frølund, Lars: "Histamin intolerance – måske ikke så sjældent endda?", Dit lægemagasin nr. 2, 2008

Maintz, Laura m.fl.: "Histamine and Histamine Intolerance", Am J Clin Nutr, 85, 1185-96, 2007

Madens mulige betydning ved:

Histamin intolerance

Patientinformation

Udredning

En grundig udredning er nødvendig, inden der evt. laves ændringer i maden. Dette kan foregå hos praktiserende læge, oftest i samarbejde med speciallæge

Raske personer kan udvikle hovedpine eller rødme efter indtagelse af store mængder histamin fra mad fx dårlig fisk.

Hos histamin følsomme personer med reduceret nedbrydningsaktivitet kan selv små mængder af histamin give symptomer

Histamin intolerance er forårsaget af uligevægt mellem mængden af histamin og evnen til at nedbryde histaminet.

Dette kan være forårsaget af et højt histamin indtag via kosten og/eller manglende evne til at nedbryde histamin

Symptomer

Symptomerne kan komme efter indtagelse af histaminrige fødevarer, alkohol eller medicin, som frigiver histamin eller blokerer for nedbrydningsaktiviteten

Symptomerne kan være:

Hovedpine, diarré og andre mave/tarm symptomer, kvalme, rødme i ansigt og på overkroppen, kløe, urticaria (nældefeber), astma, høfeber, eksem, lavt blodtryk og hjerterytmeforstyrrelser

Symptomerne kan muligvis reduceres ved en diæt med lavt histamin indhold og fjernes evt. ved indtag af antihistamin

Generelt kan anbefales at undgå:

Medicin som påvirker personer med histamin intolerance (spørg din læge til råds)

Mad

Mængden af histamin i fødevarer varierer meget, da den afhænger af modnings- og gæringsprocesser

Generelt kan anbefales:

Friske og mindst muligt tilberedte råvarer

Ofte histaminholdige fødevarer:

Alkohol: Champagne, rød- og hvidvin, over- og undergæret øl.

Eksempler på overgæret øl: "Ale" og "Porter"

Eksempler på undergæret øl: "Langer" og "Pilsner"

Fisk (frossen, røget, saltet og fra dåse): Makrel (konserves og røget), sild (konserves, kryddersild og marineret), sardin (konserves), tun (konserves), ansjos (konserves), brisling (konserves i tomat og olie), fiskepasta, kippers (konserves i olie), laks (konserves) og rødspætte (rå)

Ost: Camembert, Cheddar, Danablu, Danbo 30+ og 45+, Emmental, Gauda, gorgonzola, Havarti 45+, mycella 50+, parmesan, roquefort, Swiss og evt. smelteost

Kød: Fermenteret pølser og skinke, salami og røget kød fx bacon (af svinekød)

Grøntsager: Aubergine, sauerkraut, spinat, tomat og tomatketchup

Frugt: Evt. banan

Rødvinseddike

Gæret produkter

Mad som eventuelt stimulerer histamin frigivende:

Citrus frugter, papaja, jordbær og ananas

Nødder og peanuts

Tomat og spinat

Chokolade og lakrids

Fisk, krebsdyr

Gris

Æggehvide

Tilsætningsstoffer (fx natron E500, bagepulver E450)

Krydderier