# HIT

HistaminIntoleranceforeningen

MEDLEMSMAGASINET 01/13

PÅSKEBRUNCH

## Opskrifter

Uddrag fra Pernille Lunds Immunforsvarets ABC om Histaminintolerance

DIAGNOSTIK AF HISTAMININTOLERANCE . OPSKRIFTER . NYSTARTET FORENING

**SAMTIDIG MED AT FORÅRET SPIRER OMKRING OS, SER ET NYT MAGASIN OGSÅ DAGENS LYS:**

# HIT – Histaminintoleranceforeningens medlemsmagasin

Vi har glædet os til at præsentere det første nummer for vores medlemmer.
Histaminintoleranceforeningen blev stiftet i august 2012 af en gruppe mennesker, som alle selv lider af histaminintolerance. Vi kender derfor alt til både symptomer, udfordringer og den mur af uvidenhed, som man konstant løber ind i. Foreningen vil derfor arbejde for at udbrede kendskabet til histaminintolerance, både blandt fagfolk som læger og diætister og blandt befolkningen som helhed.
Målet er at gøre livet lettere for de mange mennesker, der som følge af den endnu relativt ukendte fødevareintolerance døjer med daglige gener – ofte helt uden at kende årsagen.
I vores medlemsmagasin vil vi gerne bringe en blanding af faglige artikler, histaminfattige madopskrifter samt gode råd om hverdagen med histaminintolerance.
Vi opsøger fagfolk indenfor sundhedssektoren samt følger udviklingen i udlandet for at kunne opdatere jer på den nyeste viden om histaminintolerance.
Men det skal i lige så høj grad være et magasin, hvor vi kan udveksle erfaringer med hinanden. De af jer, som har været igennem hele forløbet med symptomer, diagnose, kostomlægning og til sidst en ny hverdag med histaminintolerance har rigtig mange erfaringer at dele ud af. Derfor håber jeg også, at I vil bidrage med indlæg, gode råd eller opskrifter til magasinet.

HIT magasinet vil udkomme 4 gange om året og bliver sendt via mail til alle foreningens medlemmer.

På bestyrelsens vegne
Liselotte Schou Hansen
Formand for Histaminintoleranceforeningen

# INDHOLD

**FAGLIGT:**
04 **Diagnostik af histaminintolerance**

**AKTUELT:**
08 **Påskebrunch**
20 **Pernille Lund om histaminintolerance**

HistaminIntoleranceforeningen

BESTYRELSEN
Formand: Liselotte Schou Hansen
Næstformand: Karin Hald
Kasserer: Mette Skovmann

www.histaminintolerance.dk

Kontakt: info@histaminintolerance.dk

E-MAGASINET:
Videnansvarlig: Liselotte Schou Hansen
Tekstansvarlig: Mette Skovmann
Grafiskansvarlig: Karin Hald

Hvis du har en historie eller ønsker til indhold, så kontakt os gerne.

Næste blad udkommer i juni 2013.

# DIAGNOSTIK
## AF HISTAMININTOLERANCE

Efter den første mistanke om, at ens krop ikke tolerer visse fødevarer, så er det naturligt, at man gerne vil have en hurtig og entydig diagnose, så man hurtigt kan blive symptomerne kvit. Der anvendes forskellige metoder til at stille diagnosen histaminintolerance, men giver de et entydigt svar?

Af Liselotte Schou Hansen

Et hyppigt tilbagevendende spørgsmål på foreningens hjemmeside er, om man ikke kan teste for histaminintolerance f.eks. i form af en blodprøve og så få et hurtigt svar frem for at skulle igennem en eliminationsdiæt.

### USIKKERHED VED DE KENDTE METODER

Der findes en række diagnostiske tests, men de er ikke standardiserede, og resultaterne af prøverne kan kun give en formodning om histaminintolerance, da der er en vis usikkerhed ved tolkning af måleresultaterne.

Det er især i Tyskland, Østrig og Schweiz, at histaminintolerance er anerkendt blandt allergilægerne, og det er her, jeg har søgt informationer om, hvilke tests der bliver brugt. Svarene er langt fra entydige.

### DIAGNOSE VED HJÆLP AF BLODPRØVER

Den østrigske allergilæge Reinhart Jarisch fra Wien anvender følgende standardprocedure ved undersøgelse for histaminintolerance. **1)**

Anamnese (patientens historie): Patienten kan fortælle, at symptomerne især ses efter indtag af rødvin, lagrede oste, salami, tun, tomat og sauerkraut.

Symptomerne er ofte en kombination af: migræne, løbende eller stoppet næse, astma, hjertebanken efter et måltid, diarre, lavt blodtryk

Ved 1. konsultation tages der blodprøver til måling af DAO aktivitet i plasma og histaminniveau i plasma. (DAO = Diaminoxidase)

Patienten går i gang med en 14 dages histaminfattig diæt

Efter de 14 dage kommer patienten til 2. konsultation. Her spørges ind til, om patienten har fået det bedre ved den histaminfattige diæt.

Ved 2. konsultation tages nye blodprøver til måling af DAO aktivitet i plasma og histaminniveau i plasma.

**Tolkning af blodprøvesvar:**
Foreligger der en histaminintolerance, vil der typisk ved den første blodprøve være et forhøjet histaminniveau og/eller et lavt DAO niveau. Ved anden blodprøve efter diætfasen vil patienten have et lavere histaminniveau, og DAO niveauet vil være steget.

Samtidig vil patienten kunne berette, at symptomerne er halveret eller væk.
Hvis der ikke er tale om histaminintolerance, vil blodværdier og symptomer være uændrede efter diætfasen.
Andre diagnostiske undersøgelser kan være måling af methylhistamin i urinen.

## TYSK SKEPSIS OVER FOR DIAGNOSTISKE BLODPRØVER

I 2012 udgav Det Tyske Selskab for Allergologi og Klinisk Immunologi en guideline med anbefalinger til, hvad de tyske læger bør gøre ved mistanke om overfølsomhed for oralt optaget histamin, dvs. histamin i fødevarer. **2)**

Denne guideline er mere skeptisk over for de diagnostiske tests, der kan udføres i dag. De mener ikke, at der foreligger nok data til, at målemetoder som måling af DAO aktivitet i plasma og måling af histaminniveau i plasma eller methylhistamin i urin kan bruges til at afklare, om der foreligger en histaminintolerance.

De mener, at DAO aktivitet i blodet ikke er udtryk for DAO aktiviteten i tarmslimhinden.
Måling af histamin i plasma har i forskellige forsøg ikke vist sammenhæng med histaminindtag. Og endelig kan niveauet af methylhistamin i urin påvirkes af højt proteinindhold i kosten, selv om der samtidigt spises histaminfattigt.

## PROVOKATIONSTEST

De mener til gengæld, at en dobbeltblind provokationtest med histamin vil være en egnet metode. Problemet er bare, at det er svært at fastlægge en dosis til provokationen, da det er individuelt, hvor følsomme histaminintolerante er for dosis. Provokationtesten må kun udføres under lægeligt opsyn, da meget følsomme personer kan risikere at få kraftige symptomer og tilmed anafylaktisk chok.

## TREFASET KOSTOMLÆGNING

De tyske allergilæger foreslår derfor denne diagnostiske metode:

Anamnese (patienthistorie) og yderligere fagspecifikke differentialdiagnostiske undersøgelser. Dvs. det undersøges, om andre sygdomme kan være årsag til symptomerne.
I denne periode skal patienten føre en dagbog over fødevarerne i den normale kost og anføre symptomer, og hvornår de optræder.
**Det anbefales ikke** at måle DAO og histamin i blodplasma.

**TREFASET KOSTOMLÆGNING**

Eliminationsfasen: En diæt som er fattig på histamin og andre biogene aminer (varighed 10 til 14 dage).
Testfase: Målrettet genindførelse af fødevarer med højere histaminindhold. Der blødes op på den strenge diæt for at finde det individuelle histaminintoleranceniveau. Der tages også højde for eksterne faktorer som stress, menstruation, medicinindtag mm. (varighed op til 6 uger)
Den fremadrettede kostplan: Det skal sikres, at patienten i kostplanen får alle de nødvendige næringsstoffer.

Hvis der er en tydelig forbedring af tilstanden, og symptomerne er forsvundet, kan der udføres en trefaset provokation med histamindihydroklorid til at fastlægge den individuelle følsomhed for histamin. Testen skal foretages under lægeligt opsyn, da der kan forekomme systemiske reaktioner såsom opkastninger og blodtryksfald.

Hvis der efter kostomlægningen ikke sker en forbedring af tilstanden, skal patienten i stedet henvises til yderligere diagnostisk afklaring alt efter de dominerende symptomer – dvs. gastroenterologisk, neurologisk, endokrin eller psykosomatisk.

## KONKLUSION: INGEN ENKEL METODE

Så alt i alt er der stadig ikke en enkel metode til at teste for histaminintolerance. Der er en vis usikkerhed ved de eksisterende diagnostiske tests, laboratorierne ligger i udlandet, og der er ikke tilskud fra sygesikringen til undersøgelserne.

Hvis du gerne vil testes med blodprøver, bør det f.eks. følge retningslinjerne fra Reinhard Jarisch, dvs. at der tages blodprøver både før og efter, at diæten er påbegyndt for at kunne vurdere ændringerne i blodniveauerne.

## HISTAMININTOLERANCEFORENINGEN ANBEFALER ELIMINATIONSDIÆT

Vores anbefaling fra foreningens side er, at du benytter eliminationsdiæten med histaminfattige fødevarer og herefter prøver at genindføre de øvrige fødevarer. Det giver et rigtigt godt fingerpeg om histaminintolerance, især hvis du reagerer på fødevarer som rødvin, lagrede oste, salami, tun og tomat. Du kan herefter finde din egen følsomhedsgrænse for histamin i kosten, og du kan supplere med antihistaminer eller Daosin, hvis du i forskellige situationer skal spise histaminholdige fødevarer, som du risikerer at reagere på.

*Kilder:*

1. *–Histaminintoleranz, Histamin und Seekrankheit af Reinhart Jarisch – 3. oplag 2012, Thieme Verlag*
2. *Vorgehen bei Verdacht auf Unverträglichkeit gegenüber oral aufgenommenem Histamin -Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und Klinische Immunologie (DGKAI), der gesellschaft fur Pädiatrische Allergologie und Umweltmedicin (GPA) und des Ärzteverbandes Deutscher Allergologen*

# Forkæl familie og venner med hjemmelavet *brunch i påsken*

Påsken nærmer sig, og de mange fridage er en oplagt mulighed til at samle familie og venner til hyggeligt samvær. Vi bringer her nogle forslag til, hvad der kan være på menuen til en histaminfattig brunch.

# Langtidshævede grovboller (12 stk.)

Bollerne er supernemme at lave, kan varieres med forskellige meltyper - og du behøver slet ikke få fingrene i bolledejen. Alle mål er cirkamål.

**Det skal du bruge**
7 dl vand
5-10 g gær
2 tsk salt
2 spsk rørsukker el. honning
3-4 dl havregryn
8-9 dl hvedemel (En del af melet kan byttes ud med f.eks. grahamsmel)
Evt. olie
Evt. revne gulerødder (tilsættes inden melet)

**Sådan gør du**
Rør dejen sammen aftenen før. Dejen skal ikke være for fast. Lad dejen hæve køligt natten over. Næste morgen sættes dejene med en ske i passende "klatter" på en bageplade og bages ved 225 grader i ca. 20-25 minutter (bagetiden kan variere alt efter bollernes størrelse og ovnens temperament).

brunch i påsken

# Hash browns
(4-6 personer)

**Det skal du bruge**
1 kg kolde, kogte kartofler
Evt. 1 finthakket løg
salt og peber
5-6 spsk smør

**Sådan gør du**
Riv kartoflerne groft, og bland dem med salt og peber. Tilsæt evt. finthakket løg. Smelt smørret på en stor tykbundet pande. Kom kartoffelmassen på panden, og steg 10 min. Lad pandekagen glide over på et grydelåg, læg panden over, og vend pandekagen tilbage på panden. Steg pandekagen yderligere 10 min. Skær den ud i mindre stykker. Kan også steges i små portionsstørrelser og vendes med en paletkniv.

# Crêpes med ost og forårsløg

(4-6 personer)

**Det skal du bruge**
Crêpes
90 g hvedemel
½ tsk salt
1 tsk paprika
1 æg (kan erstattes med 2 spsk piskefløde)
2 dl mælk
1 spsk olivenolie
1 tsk tørret timian
Olie til stegning

**Fyld**
1,5 tsk olivenolie
1 fed hvidløg
8 stk forårsløg, skåret i 2,5 cm lange stykker
1 tsk tørret timian
sort peber
½ tsk salt
250 g hytteost

**Sådan gør du**
Bland mel, salt og paprika i en skål. I en anden skål piskes æg, mælk, olivenolie og timian sammen. Pisk melblandingen i. Lad dejen hvile 1 time. Opvarm olie og svits hvidløg, forårsløg, timian, peber og salt ca. 4-5 min. Kom det i en skål. Tilsæt hytteost og bland godt.

Varm en pande op, til den er jævnt varm. Hæld lidt olie på. Hæld lidt dej på panden. Begynd ved pandeskaftet og drej panden, så dejen fordeler sig. Pandekagen skal være meget tynd. Bag den ved jævn varme, til den er lysebrun og stiv. Vend den med en paletkniv og bag den færdig.

Varm ovnen op til 200°.

Læg 3-4 spsk af osteblandingen på en crêpe. Fold den sammen til en pakke: Fold først den nederste del op, så den øverste ned over, den højre mod midten, og den venstre ind over denne. Gentag processen til alle pandekager er fyldt. Læg dem efterhånden i et smurt ovnfast fad med sammenføjningen nedad. Bag dem 8-10 min. eller indtil de er sprøde. Servér straks.

# Mysli

Det kan være svært at finde færdigblandet mysli uden nødder og tørret frugt. Lav i stedet dine egne sprøde honningklumper – det er nemt, og du kan lave det i forvejen. Tilsæt evt. nødder, kerner, tørret frugt eller andre kornsorter, hvis du tåler det.

**Det skal du bruge**
200 g havregryn (helst grovvalsede)
3 store spsk honning eller ahornsirup

**Forslag til andre ingredienser**
30 g poppede ris eller hvede
55 g cornflakes
85 g klidflager

**Sådan gør du**
Varm ovnen op til 200 grader. Vend havregryn og honning godt sammen. Varm evt. honningen let, hvis den ikke er tilstrækkelig flydende. Fordel havregrynene på en bageplade med bagepapir og rist dem under jævnlig omrøring i 10-15 minutter i ovnen, eller til de er gyldne. Lad dem køle af. Opbevar dem i en lufttæt beholder, hvis du laver dem i forvejen.

Bland inden servering havreklumperne med de andre tørre ingredienser. Serveres med yoghurt naturel eller mælk og evt. frisk frugt.

# Croissanter (10 stk.)

**Det skal du bruge**
1,5 dl koldt vand
1 dl kold mælk
1 æg (kan erstattes med 2-3 spsk ekstra mælk)
25 g gær (mængden kan nedsættes – forøg da hævetiden)
500 g koldt hvedemel (opbevaret i fryseren natten over)
60 g sukker
½ tsk salt
250 g koldt smør til indrulning
Æg til pensling

**Sådan gør du**
Bland vand og mælk i en skål, og rør gæren ud heri. Tilsæt æg, hvedemel, sukker og salt, og ælt dejen sammen i 3-5 minutter, indtil du har en fast, kold dej. Læg dejen i køleskabet i 30 minutter.

Læg smørret mellem to stykker bagepapir, og bank det ud med en kagerulle til en firkant på ca. 10 x10 cm. Undgå at arbejde for meget med smørret, da det så vil blive blødt.

Tag dejen ud af køleskabet, og tryk den ud på et meldrysset bord, så den kommer til at måle ca. 15x15 cm. Læg smørret på midten af dejen, og fold alle fire dejsider ind over smørret, så du får en lille firkant. Smørret skal være helt dækket. Tryk forsigtigt dejen lidt fladere, og sæt den så i køleskabet igen i ca. 30 minutter.
Tag dejen ud, læg den på det meldryssede bord, og rul forsigtigt dejen aflang, så den bliver ca. 1 cm høj. Fold de to ender ind mod hinanden, og fold en gang til, så du får fire lag smør, og sæt dejen i køleskabet igen i 30 minutter. Gentag rulleproceduren, og sæt dejen på køl i ca. 30 minutter.

Rul den kolde dej til en aflang firkant på 60x15 cm, og skær ud i 10 trekanter. Rul hver trekant sammen fra den brede ende. Sæt croissanterne på en bageplade med bagepapir, og lad dem hæve til dobbelt størrelse, ca. 1-2 timer. Pensl croissanterne med sammenpisket æg, og bag dem ved 200 grader i ca. 15 minutter.

**Tip:** Du kan fryse de rå croissanter og tage dem op, når du ønsker at bage dem. Sæt de frosne croissanter i køleskabet aftenen før de skal bages. Næste morgen tages croissanterne ud på køkkenbordet, hvor de skal stå 1 time og få stuetemperatur, inden de bages. Croissanterne kan holde sig i fryseren i ca. 1 måned.

# brunch i påsken

## Amerikanske pandekager
(4-6 personer)

**Det skal du bruge**
180 g hvedemel
2 tsk bagepulver (brug evt. mindre)
2 spsk sukker
½ tsk salt
1 æg (kan erstattes med 3-4 spsk ekstra mælk og en spsk kartoffelmel)
2 dl mælk
Olie eller smør til stegning
Ahornsirup eller flydende honning

**Sådan gør du**
Miks alle ingredienserne i en skål. Pisk pandekageblandingen jævn med en elpisker eller piskeris. Sørg for, at eventuelle klumper er elimineret. Brug ca. 1/3 dl pandekagedej pr. pandekage. Lav 3-4 stykker på panden af gangen. Bag de amerikanske pandekager på en varme pande i rigeligt fedtstof. Pandekagerne hæver, når de bliver varme, og skal vendes når de 'bobler' lidt på den ene side og er blevet gyldne. Serveres varme med sirup eller honning.

## Æble-fennikel salat (2 portioner)

**Det skal du bruge**
3 spsk olivenolie
1½ spsk grofthakket frisk estragon
2-4 tsk frisk citronsaft
(udelad hvis du ikke tåler det)
4 spsk æblemost (helst friskpresset)
3 stilke bladselleri i tynde skiver
2 fennikel i fine strimler
1 æble i tynde skriver

**Sådan gør du**
Bland olivenolie, estragon og æblemost. Tilsæt citron. Tilsæt selleri, fennikel og æble, og bland det godt. Smag til med salt og peber. Hvis du ønsker en mere cremet salat, kan du blande den med hjemmelavet mayonnaise.

## Cupcakes med gulerod og æble (12-15 stk.)

**Det skal du bruge**
100 g sukker
210 g blødt smør
2 æg
110 g revet gulerod
200 g æblemos
140 g hvedemel
1 tsk bagepulver
1 tsk kanel (kan udelades)
½ tsk kardemomme (kan udelades)

**Topping**
180 g neutral flødeost (stuetemperatur)
180 g smør (stuetemperatur)
225 g flormelis
Evt. gul frugtfarve i anledning af påsken

**Sådan gør du**
Tænd ovnen på 180 grader varmluft. Rør smør og sukker blødt. Pisk æggene i et ad gangen. Tilsæt revet gulerod og æblemos. Rør sigtet hvedemel, bagepulver, kanel og kardemomme i æggemassen. Rør til dejen er jævn og fordel den i muffinforme. Bag kagerne i 20-25 minutter.

Topping: Pisk flødeost og smør sammen til en jævn og cremet masse. Rør flormelis i. Kom cremen i en sprøjtepose og opbevar den på køl, indtil kagerne skal pyntes. Sprøjt cremen på de afkølede kager.

# Sunde shots

Kilde: Juicer og smoothies; Jacqueline Bellefontaine, Igloo Books Ltd, 2008

## Granatæble og æblejuice

Granatæble
Sprøde æbler
Mynte

Skær granatæblerne i halve og frøene ud med en ske. Kør frøene igennem saftpresseren, tilsæt derefter mynteblade og til sidst æblerne.

Granatæbler er en fremragende kilde til fibre og indeholder stærke antioxidanter, der kan hjælpe til at forhindre kræft og forhindre, at arterierne bliver hårde.

## Kølig melon og agurkejuice

Honningmelon uden skræl
Agurk
Evt. danskvand

Blend melon og agurk til blandingen er jævn. Spæd evt. op med dansk. Kan også suppleres med bladselleri.

Agurk er vanddrivende og kan hjælpe til vægttab. Agurk kan også hjælpe med at sænke blodtrykket.

# brunch i påsken

## Fennikel og gulerodsjuice

1 fennikel
3 gulerødder

Skræl fennikel og gulerødder og kør dem gennem saftpresseren.

Fennikel og gulerodsjuice er blevet anvendt gennem århundreder som en traditionel kur mod dårligt syn. Kombinationen anvendes også til at lindre hovedpine og kan også afhjælpe problemer i forbindelse med overgangsalder og menstruation.

Brøndkarse er en god kilde til A- og C-vitamin og er rig på antioxidanter, der kan modvirke kræft og andre sygdomme.

## Æblebooster

Rucolablade
Brøndkarse
Æble
Bladselleri med blade

Kør først rucola og brøndkarse og dernæst æble og bladselleri gennem saftpresseren.

Uddrag fra Pernille Lunds Immunforsvarets nye ABC

# Histamin & Histaminintolerance

Histamin er et stof, som vi selv danner, og som har betydning for immunsystemet, nervesystemet og som formidles af mange fysiologiske funktioner.

**MIGRÆNE OG HOVEDPINE** skyldes ofte histaminintolerance.

Her skal du især undgå det 3. krydderi (E621), rødvin, ost og chokolade

**HISTAMIN BEVIRKER AT**
- Blodkarrene udvides
- Den glatte muskulatur trækker sig sammen
- Der kommer sekretion fra celler og kirtler

Vi har brug for passende mængder på de rette steder. Ellers kan der opstå hovedpine, migræne, mavekneb, nældefeber, udmattelse og mange andre symptomer.

Der findes også histamin i mange fødevarer, der har været udsat for længere tids opbevaring, gæring, modning, saltning, rygning, marinering og konservering. Og histamin kan ikke koges væk!

Endelig findes der en række fødevarer, der ikke indeholder histamin, men som kan stimulere kroppens egen frigørelse af histamin. Her skal især nævnes skaldyr, kakao/chokolade, tomater, peberfrugt, jordbær, citrusfrugter, nødder (især harske) vineddike og sennep. Vær særlig opmærksom på smagsforstærkeren det 3. krydderi (E621), der fx gemmer sig i bouillon, kødmarinader, krydderblandinger og kinamad.

Histaminintolerance skyldes en kombination af for mange histamininholdige eller histaminprovokerende fødevarer og en manglende evne til at nedbryde histamin.

Diverse symptomer opstår især pga. dårligt fungerende eller manglende produktion af enzymet DAO (di-amin-oxidase), der i tarmen skal nedbryde histamin fra fødevarer.

Når histamin krydser tarmbarrieren kan der i store træk opstå de samme symptomer, som når der udløses histamin ved klassisk allergi type 1.

Lav DAO aktivitet skyldes ofte dysbioser, alkohol og medicin som antibiotika, astmamedicin, blodtryksmedicin, visse smertestillende midler (NSAID) og slimfortyndende medicin mod hoste.

## RØDVIN, HVIDVIN OG MIGRÆNE

Histamin i rødvin er en hyppig årsag til hovedpine og migræne. Histaminindholdet i forskellige mærker kan variere flere tusind procent og har intet med vinens kvalitet eller smag at gøre. Så har du fundet en rødvin, der ikke giver dig hovedpine, så hold dig til den.
Du kan også foretrække hvidvin, der generelt indeholder meget mindre histamin.

## BEHANDLING AF HISTAMININTOLERANCE

Det er ofte nok at udelukke de værste emner som chokolade, lagret ost, alkohol (især rødvin), konserveret kød/fisk, røgvarer, fiskesovs, soja, tomater og det 3. krydderi. På sigt bør man også genoprette symbiosen i tarmen, styrke slimhinderne og genoprettet enzymaktiviteterne, herunder DAO.