

**Tab. 3.** Obsah histaminu v potravinách, stručný přehled, dle EFSA (10,41), FAO/WHO (42), Bover-Cid (2), Comas-Basté (3), Doeun (7), Castellari (34) aj.

Rostlinné potraviny	Průměr histaminu v mg/kg	Max. v mg/kg
Ovoce	< 0,1	2,5
Zelenina	< 3,0	35 (70)
Ořechy	< 0,5	12
Cereálie	< 0,2	< 1,0
Luštěniny, včetně nefermentované sóji	-	-
Koření	-	-
Čokoláda	< 0,6	< 1,0
<b>Mléko</b>		
Nevyzrálý sýr	-	-
Pasterizovaný sýr	18,0	162,0
Vyzrálý sýr (ze syrového mléka)	60,0	390,0 (1500,0)
<b>Maso</b>		
Čerstvé	-	-
Vařené	< 0,3	< 5,0
Uzené	13	150,0
Fermentované (v suchu, např. klobásky)	32	360,0 (550,0)
<b>Ryby</b>		
Čerstvé	< 0,8	37,0
Polokonzervované	3,5	35,0
Konzervované, uzené	14,5	660,0
<b>Sója</b>		
Fermentovaná sója, sójová omáčka	velká variabilita	až 390
<b>Alkohol</b>		
	Průměr histaminu v mg/l	Max. v mg/l
Pivo	< 1,3	22,0
Víno bílé	< 1,3	13,0
Víno červené	< 3,9	55,0

Dodržování „nízkohistaminové“ diety se stalo módou. Podobnému zájmu se těší i řada jiných diet, které se označují jako „leaky gut diet“, tedy diet založených na předpokladu, že za vším stojí zvýšená zánětlivá aktivita, potažmo zvýšená střevní „propustnost“ (30). O přední místo v této „leaky“ kategorii usilují např. diety protizánětlivé (AID, anti-inflammatory diets), dieta SCD (specific carbohydrate diet) nebo dieta GAPS (gut and psychology syndrome diet). Na druhé straně není pochyb, že racionální, zdravá výživa s preferencí čerstvých potravin je zároveň i dietou „nízkohistaminovou“. Současně však není pochyb, že se může úzkostlivá eliminace sebemenších stop histaminu snadněji transformovat do nezdravé dietní selekce až demolice. Obtíže na jakékoli nastavené dietě nemusí ustoupit, zvláště při skryté primární diagnóze, a tak se z potravin ubere ještě víc. Co ale dál vyřadit a kdo pomůže? Čím dál tím častěji se před radou lékaře dává přednost internetu. Za vydatného přispění aktivních účastníků sociálních sítí se tak his-

tamin stal hlavní příčinou méně anebo ještě méně uvěřitelných obtíží i stesků. Hranice mezi realitou a virtuální realitou se zásluhou diskuzních skupin vytrácí, v horším případě přestává existovat. Přitom novověká medicína s histaminem pracuje přes sto let a moderní alergologie se skutečností, že histamin je hlavním prozánětlivým cytokinem 30–40 % světové populace alergiků, víceméně úspěšně zápasí od svého založení.

Všetečným surfváním po zaručeně vhodných dietách může zájemce skončit u „švýcarského seznamu“, který je k dispozici na stránkách populárního evropského informačního portálu – odkaz je v literatuře (31). Tam se mj. najde rozsáhlý, ale zároveň nekompromisní dietní návod, ale pozor, jde ale o dietu k MCA (o zálužné aktivaci mastocytů snad někdy příště), nikoli k HI (24). Pokud čtenář tento portál ještě nezná, měl by to napravit, v případě zájmu i sledovat, ale zásadně jen s přísným profesionálním nadhledem. Pacientů, kteří se snaží tuto dietu dodržovat, totiž přibývá. Tento ve skutečnos-

ti těžko splnitelný seznam, který obsahuje mnoho desítek/stovek zákazů a stejně i rizik, se dočkal dokonce českého překladu. Na druhé straně je tento sporný počín jedinou malou výtkou pro pilnou zakladatelku české webové adresy („lžička histaminu“), která je věnována zcela odlišné dvojici MCA a HI. Jde o pozoruhodný a dostatečně komplexní pohled ženy pravděpodobně se sekundární HI, která pečlivě studuje odbornou literaturu a více či méně korektní, ale také srozumitelnou formou ji předkládá dál. Odkaz na stránky, které stojí za zaznamenání, ale i za konstruktivní kritiku a sebekritiku, najdete v literatuře (32).

## Léčba HI

Zlatým standardem léčby HI je dieta s omezením histaminu a jiných biogenních aminů (3, 9, 11, 34). Dieta má reflektovat obsah histaminu, popř. i jiných biogenních aminů v potravinách, viz tabulka 3 (35, 36, 37, 38). Obsah v čerstvých potravinách je dlouhodobě stabilní a v drtivé většině potravin doslova zanedbatelný, tj. pod 1 mg/kg. Naproti tomu vysoká koncentrace histaminu (stovky mg/kg) se navzdory všeobecnému názoru nachází jen v poměrně malém procentu potravin.

Nosičům HI by se mělo dostat poučení, resp. jednoduchého seznamu potravin/nápojů, kterým by se měli přechodně/dlouhodobě vyhýbat (3, 9, 11, 39).

- Dávat přednost čerstvým potravinám/produktům před hotovými a konzervovanými potravinami.
- Omezit, popř. zcela vynechat potraviny fermentované, zrající, kysané (zrající sýry, kysané zelí nebo i jiná zelenina, sušené masné výrobky, některé uzeniny, sójová omáčka).
- Omezit kynutá těsta (s obsahem kvasnic).
- Omezit, popř. zcela vynechat alkoholické nápoje (proces fermentace neboli alkoholového kvašení).
- Vyhýbat se potenciálně závadným potravinám, resp. těm, kde není zaručená nebo ověřitelná čerstvost. Pozn.: rychlé a kontrolované zmrazení u HI rizikové není.
- Přirozený výskyt histaminu se připisuje jen třem druhům zelenin: lilku, špenátu a zralejším rajskému jablíčku, ale ani v těchto