

Histaminová intolerance – průvodce úpravou stravování

Krok za krokem k lepší toleranci histaminu

Ani histaminová intolerance nám nemusí vzít radost z jídla – jen ukazuje jinou cestu.

Histaminová intolerance: Když k vám tělo promlouvá přes histamin

Histaminová intolerance se projevuje velmi různorodě. Příznaky se někdy překrývají s jinými zdravotními problémy nebo jsou jejich součástí, což vede k **dlouhému hledání** skutečné příčiny.

Proto je důležité naslouchat vlastnímu tělu, sledovat jeho reakce a vnímat souvislosti – právě to bývá prvním krokem ke správné diagnóze i úlevě od příznaků. **Eliminační dieta** (také nazývaná histaminová dieta) je pak klíčovým krokem v léčbě.

Sama vím, jak vyčerpávající může pro pacienty toto období být. Proto jsem průvodce sestavila tak, aby vás provedl srozumitelně a citlivě celým procesem – od pochopení možných příčin obtíží, přes konkrétní kroky v úpravě stravování a životního stylu, až po schopnost rozpoznat, co je **pro vás osobně účinné** a dlouhodobě udržitelné.

Tento stručný průvodce vznikl jako úvodní orientace a praktická pomoc pro každého, kdo se s histaminovou intolerancí začíná seznamovat, nebo už má první zkušenosti a hledá podporu.

💡 Pokud byste se chtěli do tématu ponořit hlouběji, získat komplexní plán přizpůsobený vašim potřebám a mít k ruce i **osobní vedení výživové poradkyně specializované na histaminovou intoleranci**, můžete si zakoupit [plnou verzi průvodce](#) v rámci balíčku s individuální konzultací a jídelníčkem na všechny fáze fáze 0 očista, fáze 1 eliminační dieta ,fáze 2 návrat potravin .

► **Rozšířená verze** přináší navíc praktická výživová doporučení, detailní návody pro eliminační (histaminovou) dietu, seznam doporučených potravin i vhodných doplňků a také rozšířenou sekci s odpověďmi na konkrétní situace z praxe.

Je ideální pro ty, kteří chtějí jít dál než jen ke základnímu porozumění a chtějí pracovat se svým tělem cíleně, systematicky a s odborným vedením.

Rozšířená verze vás provede **krok za krokem, den za dnem** – přesně zjistíte, **co jíst, jak poznat vhodné i rizikové potraviny** a jak bezpečně postupovat v jednotlivých fázích.

Získáte **více než 170 receptů, jídelníček na více než jeden měsíc**, a také **přímé odkazy na ověřená místa**, kde nakupovat vhodné a bezpečné potraviny.

Pro zdárný průběh úpravy jídelníčku, zlepšení zdravotního stavu a pokud možno trvalý efekt je dobré si na začátku uvědomit, že **histamin není náš nepřítel**. Tuto přirozenou látku si naše tělo samo produkuje. Podílí se na **mnoha důležitých procesech**, například v imunitním systému nebo při trávení.

Když však hladina histaminu překročí určitou míru, může tělo začít volat po změně – ve stravě, v denním rytmu, ve způsobu, jak s ním zacházíme. A signalizuje to nepříjemnými projevy – zpracování histaminu zjevně přestalo správně fungovat.

Přijmeme-li histamin **jako ukazatel**, ne jako problém, celý proces úpravy stravování bude mnohem snazší – a hlavně **smysluplnější a efektivnější**!

Provedu vás tímto procesem s porozuměním, podporou i **odborným zázemím**. Zapomeňte na nudné tabulky plné zákazů a na stres s přípravou složitých jídel. Ukážu vám, že jídelníček při „histaminové dietě“ může být **pestrý, chutný a praktický** – takový, který vám bude dlouhodobě vyhovovat a bavit vás.

Mám za sebou nejen vlastní zkušenost s histaminovou intolerancí, ale i důkladné znalosti získané ve **výživově poradenském výcviku**. Nabízím vám systematický přístup, který bere ohled na vaši každodenní realitu. Díky tomu vám také v tomto průvodci předkládám množství praktických rad, doporučení a možností.

Společně vytvoříme takový stravovací režim, který nestaví v první řadě na omezování, ale **na podpoře – vašeho zdraví, energie i vnitřní pohody**.

S porozuměním

Erika Zelenková,

výživová poradkyně se specializací na histaminovou intoleranci

Pokud máte zájem o individuální vedení, můžete si rovnou objednat konzultaci.

[Objednat konzultaci](#)

Obsah

Histamin – přirozená součást těla	4
Histaminová (eliminační) dieta aneb Co jíst při histaminové intoleranci?	10
Střevní mikrobiom a probiotika při histaminové intoleranci.....	15
Praktické tipy a doporučení pro život s histaminovou intolerancí	16
Histaminová intolerance v těhotenství.....	20
Nejčastější otázky pacientů s histaminovou intolerancí.....	21
Závěrem o histaminové intoleranci.....	24
O autorce: Erika Zelenková.....	26

Histamin – přirozená součást těla

Histamin je **přírodní látka** patřící mezi tzv. biogenní aminy, organické sloučeniny odvozené od aminokyselin. Histamin vzniká přeměnou aminokyseliny histidin pomocí enzymu zvaného histidindekarboxyláza.

Tvoří a ukládají ho především imunitní buňky (jako jsou bazofily či žírné buňky – mastocyty), ale i buňky v mozku nebo žaludku. Každá z těchto skupin uvolňuje a používá histamin k trochu jiným účelům – při imunitních reakcích, trávení i přenášení nervového signálu.

Můžete si to představit třeba takto: histamin je jako **univerzální poslíček**, kterého různé části těla využívají k různým úkolům – jednou spustí poplach proti alergenů, jindy pomůže rozložit potravu nebo přenést informaci v mozku.

Hlavní funkce histaminu jsou tedy dvě: regulace a výstraha před potenciálními hrozbami, třeba před alergeny nebo infekcemi. Hraje **klíčovou roli** v imunitních reakcích, kde se podílí na vzniku zánětu. Při aktivaci bazofilů a žírných buněk se uvolní a naváže na histaminové receptory, nacházející se v různých tkáních.

Tím způsobuje například **rozšíření a vyšší prostupnost cév**, což může vést ke snížení krevního tlaku a vzniku otoků. Zároveň podporuje **produkci žaludeční kyseliny** a ovlivňuje stahování **hladkých svalů** (například v dýchacích cestách, děloze nebo trávicím traktu). Kromě toho jeho vliv na přenos **nervových vzruchů** může souviset se vznikem migrén a různých bolestí.

Regulace histaminu v organismu

Za běžných okolností odbourává histamin v těle enzym diaminooxidáza (DAO). Úpravou stravy a životního stylu můžeme vytvořit v těle podmínky pro lepší fungování enzymu. Znamená to hlavně:

 **Projít fázemi eliminační diety** a za pomoci **výživového poradce** přizpůsobit stravování své situaci.

 **Pečovat o zdravá střeva**, protože buňky tenkého střeva produkují DAO.

 **Omezit alkohol**, který snižuje aktivitu DAO.

 **Vyhýbat se (po konzultaci s lékařem) některým lékům**, jejichž vedlejším účinkem je negativní vliv na funkci DAO.

 **Přijmout režimová opatření**, omezit stres a zařadit přiměřený pohyb.

Jak můžete vidět, histamin potřebujeme, jelikož reaguje na nemálo podnětů, které lidský organismus dostává. Není proto naším cílem ho z těla dostat pryč, ale regulovat jeho tvorbu a podpořit správné fungování.

A právě **úpravou stravy**, změnou životního stylu i péčí o zdravá střeva se může podařit výrazně snížit příznaky a předejít medikaci.

Časté příčiny narušené regulace histaminu:

- Genetické faktory
- Zánětlivá onemocnění střev
- Vysoký příjem histaminu potravou

- Nadprodukce histaminu vyvolaná infekcemi, alergiemi a zánětlivými procesy
- Užívání některých léků
- Stres a životní styl

Histaminová intolerance

Jak vzniká intolerance histaminu?

Klíčovou roli hraje už zmíněný enzym diaminooxidáza (DAO).

DAO se tvoří z velké části ve střevní sliznici a má za úkol odbourávat histamin, který se do těla dostává z potravin, případně se vytváří přímo v těle. Pokud však není DAO přítomen v dostatečném množství nebo nefunguje správně, může se histamin **začít v těle hromadit** a způsobovat nepříjemné příznaky.

Jaké jsou příznaky histaminové intolerance?

Histamin působí v těle prostřednictvím specifických receptorů, kterých máme čtyři hlavní typy – H1, H2, H3 a H4. V závislosti na tom, na které receptory se naváže, histamin způsobuje různé příznaky. Ty často zasahují i **více systémů** v organismu.

Tabulka: Příznaky histaminové intolerance

Zasažený tělesný systém	Projevy intolerance
Kůže	svědění, kopřivka, zarudnutí, dermatitida, ekzém, flush (přechodné náhlé zčervenání kůže spojené s pocitem tepla)
Gastrointestinální systém	bolesti břicha v horním i dolním segmentu, křeče, průjem, pocit plnosti po jídle, žaludeční vřed, nechutenství, nevolnost, zvracení, zácpa, nadýmání, plynatost, říhání, pálení žáhy
Dýchací systém	rýma, ucpaný nos, kýchání, dušnost, kašel, astma
Nervová soustava	zvýšená dráždivost, bolesti hlavy, migrény, závratě, točení hlavy
Srdce a oběhový systém	arytmie, bušení srdce, tachykardie, nízký krevní tlak, výjimečně vysoký krevní tlak
Hormonální a reprodukční systém	premenstruační syndrom, bolestivá menstruace
Pohybová soustava	bolesti svalů, kloubů či kostí
Oči	svědění a slzení
Psychické symptomy	úzkost, podrážděnost, poruchy spánku
Ostatní symptomy	zimomřivost, únava, slabost, otoky, návaly horka
Anafylaktická reakce	pokles krevního tlaku, šok

Tip k dalšímu čtení:

Petrů, V. (n.d.). *Anafylaxe*. Česká společnost alergologie a klinické imunologie.
Dostupné z:

<https://www.csaki.cz/anafylaxe>

Léčba histaminové intolerance

Základem léčby histaminové intolerance je eliminační dieta, tedy dočasné vyloučení potravin s vysokým obsahem histaminu a dalších biogenních aminů a jejich následné systematické zařazování.

Eliminační dieta se vždy řídí **individuální snášenlivostí a potřebami**. Cílem této fáze je odlehčit tělu, snížit zátěž, kterou pro organismus bylo odbourávání histaminu, a pozorovat ústup příznaků.

Podpůrnou léčbu představují některá **probiotika**. Mohou být velmi užitečná, ale je třeba vybírat je s opatrností. V této příručce se jim ještě budeme věnovat.

Podpora enzymu DAO

Pokud je aktivita enzymu **diaminooxidázy** snižena, lze ji dočasně podpořit doplňky stravy obsahujícími DAO (většinou extrakt z vepřové ledviny).

Tyto přípravky se užívají obvykle krátkodobě nebo nárazově, krátce před jídlem, aby pomohly odbourat histamin ze stravy přímo ve střevech. Někteří pacienti mohou mít **z podpůrné suplementace enzymu DAO** užitek.

Tyto suplementy působí ale velmi individuálně a neposkytují dlouhodobý účinek – nelze se na ně tedy spoléhat jako na řešení intolerance histaminu.

Antihistaminika jako podpůrná léčba

Pokud je nutné užívat léky, které DAO blokují (např. některá antibiotika, analgetika nebo anestetika), nebo pokud dojde k náhlému zhoršení stavu, mohou být nasazena **antihistaminika**, zpravidla **druhé generace**, která mají méně vedlejších účinků.

Tyto léky brání účinkům histaminu tím, že blokují jeho receptory. Obvykle ale mají jen omezený efekt. Hlavní problém totiž nespočívá v působení histaminu na receptory, ale ve **zvýšeném množství histaminu, které tělo nestíhá odbourávat**.

Je důležité vědět, že některá antihistaminika **první generace** mohou u některých osob histaminovou intoleranci zhoršit – buď **tlumivým účinkem na nervový systém**, nebo **narušením DAO aktivity**. Proto by výběr konkrétního přípravku měl být vždy konzultován s lékařem.

Léky, které mohou zhoršit příznaky histaminové intolerance

U některých lidí přetrvávají příznaky histaminové intolerance i poté, co prošli všemi fázemi eliminační diety. Příčinou může být kupříkladu **vliv určitých léků**, které buď blokují enzym DAO, nebo zvyšují uvolňování histaminu v těle (histaminoliberátory).

Jedná se o konkrétní léčivé látky patřící mezi anestetika, analgetika, antibiotika, mukolytika a další. Při dlouhodobém užívání takových léků je dobré konzultovat s lékařem, zda existuje **vhodnější alternativa**. Nedoporučuji ale léky vysazovat bez porady s lékařem.

 Podrobný soupis těchto léčiv je zahrnut v [plné verzi původce](#).

Tip k dalšímu čtení:

Fuchs, M., Švarcová, I., Macková, L., Mynaříková, H. (2011). *Histaminová intolerance, snížená aktivita diaminooxidázy*.

Dostupné z:

 Následující pasáž je ve výrazně zkrácené podobě a slouží pro základní orientaci a praktické využití. Podrobné informace, postupy a doporučení najdete v [kompletní verzi průvodce](#).

Histaminová (eliminační) dieta aneb Co jíst při histaminové intoleranci?

Při podezření na histaminovou intoleranci (HIT) doporučuji **cílenou eliminační dietu** – nejde o trvalou restrikcii, ale o dočasné vyloučení vybraných potravin a následné **postupné zavádění zpět**. Pro eliminační dietu se někdy také používá název histaminová, a to i v této příručce.

Rozdíl mezi eliminační a nízkohistaminovou dietou

Na rozdíl od nízkohistaminové diety, která bývá velmi (až nesmyslně) přísná, je eliminační přístup šetrnější a dlouhodobě udržitelnější. U pacientů s podezřením na histaminovou intoleranci se nízkohistaminová dieta často používá právě jako **první fáze** eliminačního procesu. Je ale potřeba dodržovat postup a volit potraviny individuálně.

Eliminační neboli histaminová dieta – co si ohlídat:

- **Čerstvost je klíčová** – vybírejte čerstvé potraviny, dobře je skladujte a vyhýbejte se polotovarům.
- **Rychlé zpracování** – přednost dejte krátkému vaření a napařování.
- **Skladování** – vařená jídla rychle zchladte a rozdělte do menších porcí. Zmrazujte.
- **Vedení stravovacího deníku** – napomáhá odhalit problematické potraviny.

- **Odborné vedení** – správné složení jídelníčku i bezpečný návrat potravin do stravy vám pomůže nastavit výživový poradce se zkušeností s histaminovou intolerancí.

Fáze eliminační diety

1. **Eliminační fáze (2–4 týdny):** vyřazují se rizikové potraviny s vysokým obsahem histaminu, zařazují se čerstvé, dobře tolerované suroviny.
2. **Reintrodukční fáze:** postupné zkoušení a zařazování potravin zpět do stravy (po jedné a v malém množství) a sledování reakce.

Histamin v potravinách

Proč při intoleranci histaminu záleží na skladování a zpracování

Histamin se v potravinách přirozeně vyskytuje v malém množství, ale při **nevhodném skladování** (např. dlouhé uchovávání, špatné chlazení) či **fermentaci** může jeho obsah rychle stoupat.

Bakterie totiž přeměňují aminokyselinu histidin na histamin, což může u citlivých osob způsobit zdravotní potíže. Důležité tedy není jen **co jíte, ale také jak je jídlo uchováno a připraveno**.

Za jak dlouho se mohou objevit příznaky histaminové intolerance?

Při histaminové intoleranci se potíže obvykle neprojeví okamžitě po jídle. U někoho nastanou během několika minut, u jiného až za pár hodin. Závisí to na několika faktorech:

- **Množství histaminu** v potravině
- **Individuální citlivost** – každý máme jiný práh tolerance, tělo každého z nás tedy reaguje na stejné množství histaminu trochu jinak.

- **Aktivita enzymu DAO** – Když DAO nestihá odbourávat histamin, ten se v těle hromadí, a k reakci může dojít rychleji.
- **Kombinace více potravin s vyšším obsahem histaminu** (nebo těch, které jeho uvolňování podporují – tzv. histaminoliberátory) – může uspíšit a zesílit nepříjemné projevy.
- **Ostatní faktory** (alkohol, stres, léky, fyzická námaha nebo infekce) – mohou snížit odolnost vůči histaminu a zrychlit nástup obtíží.

Potraviny s vysokým obsahem histaminu a další rizikové skupiny potravin

Patří sem například polotovary, fermentované produkty, přezrálé ovoce, uzeniny, kysané výrobky, rajčata, lilek, špenát, citrusy, čokoláda... a řada dalších. Citlivost je ale individuální – **co vadí jednomu, může druhý bez problému snášet.**

 **Tip:** Histaminová intolerance není jednou provždy daný stav – s péčí a správným přístupem lze výrazně zmírnit potíže. Nevíte, kde začít? Společně můžeme nastavit vhodný postup přesně pro vás.

Chcete-li kompletní tabulky, podrobně rozepsané fáze a praktická doporučení **krok za krokem**, najdete je v [ucelené verzi průvodce](#), která je součástí výživového balíčku. Tento balíček zahrnuje konzultace, individuální nutriplán i osobní podporu při zavádění změn ve stravě. Ráda vás celým procesem osobně provedu.

Histaminová intolerance: tabulka doporučených a nevhodných potravin (základní přehled eliminační diety)

Kategorie	Doporučené (lépe tolerované)	Nevhodné (rizikové)
Mléčné výrobky	čerstvé mléčné výrobky – mozzarella, ricotta, čerstvě pasterizované mléko, máslo, smetana, sýr cottage, termizované sýry, ghí (přepuštěné máslo)	plísňové a jiné zrající sýry, fermentované mléčné produkty
Vejce	žloutky z čerstvých vajec, křepelčí vejce	syrový bílek, nedopečené těsto, bílkové polevy
Obiloviny	jáhly, žito, ječmen, oves, pohanka, amarant, čirok; pečivo bez kvasnic, žitná nebo celozrnná špaldová mouka	pšenice – v prvním měsíci eliminační diety, poté se zkouší postupně
Houby	čerstvé a dobře zpracované funkční houby (reishi, lion's mane, cordyceps aj.)	rychle se kazící houby (žampiony, hlíva)
Maso a ryby	čerstvé maso (hovězí, kuřecí) – pokud možno v bio kvalitě, ryby (čerstvé nebo zmrazené ihned po ulovení)	uzené a zrající maso a ryby, vepřové maso

Specifické skupiny potravin při histaminové intoleranci

Konzumace některých oblíbených skupin potravin, jako mléčné výrobky, vejce, káva, houby či lepek, může být při histaminové intoleranci diskutabilní. Zřejmě jste se u nich setkali s **protichůdnými názory** odborníků.

Rozhoduje sice vždy individuální snášenlivost, způsob zpracování a kvalita produktu – o určité **konkrétní postupy a fakta** se ale opřít rozhodně můžeme!

Lepek a histaminová intolerance

Lidé se často ptají, jestli je při histaminové intoleranci opravdu nutné vyloučit lepek. U osob s celiakií nebo diagnostikovanou nesnášenlivostí lepku samozřejmě ano, jinak doporučuji pacientům **následující postup**:

 V prvním měsíci eliminační diety je vhodné lepek **vyřadit** ze stravy úplně.

 Následně je možné **vyzkoušet** pšeničnou moukou a otestovat individuální snášenlivost. Ideální volbou je **pšenice špalda**, z dalších obilovin **žito** nebo **oves**.

V každém případě snížení příjmu lepku často přináší úlevu od trávicích i jiných obtíží a obecně nebývá na škodu. U lidí s histaminovou intolerancí může přispět k lepší **rovnováze střevního mikrobiomu** a zmírnit zánětlivé procesy ve střevech. Tyto procesy jinak mohou zhoršovat trávení a ovlivnit toleranci histaminu.

 Podrobná doporučení k dalším skupinám potravin (mléčné výrobky, vejce, káva, houby) se dočtete v [hlavní verzi průvodce](#).

Pokud potřebujete sestavit vhodný jídelníček na míru, kontaktujte mě.

Domluvit si termín konzultace

Jídelníček s léčebným potenciálem

 V rámci plné verze příručky obdržíte **kompletní jídelníček pro celou eliminační fázi**, který sestavím tak, aby vám pomohl podpořit trávení a očistu organismu. Tento

Jídelníček je sestaven z pečlivě vybraných potravin, které mají podpůrné účinky na vaše zdraví a zároveň nezatěžují tělo.

Fáze 0

Tato fáze je zaměřena na **odstranění potravin, které mohou zatěžovat organismus** a způsobovat potíže. Jídelníček v této fázi bude obsahovat potraviny, které jsou známé pro své schopnosti podporovat regeneraci a očistu těla.

Fáze 1

Ve fázi 1, která trvá **14 dní**, budete konzumovat **základní potraviny s nízkým obsahem histaminu**, které jsou vhodné pro osoby s histaminovou intolerancí. Tento jídelníček vám pomůže snížit zátěž pro vaše trávení.

Fáze 2

V této fázi bude postupně zaváděn širší okruh potravin, jako **mléčné výrobky, pečivo** a další potraviny, které byly dosud vyloučeny. Jídelníček sestavím tak, aby vám umožnil bezpečně zavést tyto potraviny zpět do vaší stravy, přičemž budete moci sledovat jejich vliv na vaše tělo.

Součástí plné verze příručky jsou také **konkrétní odkazy na prověřené zdroje potravin**, které jsou vhodné pro osoby s histaminovou intolerancí.

Střevní mikrobiom a probiotika při histaminové intoleranci

U lidí s histaminovou intolerancí je mikrobiom **obzvláště důležitý**, protože některé bakterie ve střevech mohou ovlivnit rozklad histaminu. Nerovnováha v mikrobiomu může vést k hromadění histaminu. Správně vyvážený mikrobiom naopak podporuje zdravé trávení a napomáhá efektivnějšímu odbourávání histaminu.

Zdravá střevní bariéra představuje důležitou **obrannou linii těla**. Při jejím narušení dochází k vyššímu pronikání nežádoucích látek z potravy do krevního oběhu.

Jak podpořit zdravou střevní mikroflóru při intoleranci histaminu?

 Upravit stravu podle **zásad eliminační diety**.

 Zařadit vhodná **probiotika**.

 Přidat do stravy **prebiotika** (potraviny obsahující např. inulin, fruktooligosacharidy či rezistentní škrob) pro výživu probiotických bakterií.

 Vyhýbat se **chemickým látkám**.

 **Zmírnit** stres.

 Více tipů a konkrétní doporučení, včetně tabulky probiotických kultur vhodných a nevhodných při histaminové intoleranci, najdete v [plné verzi této příručky](#).

 **Tip k dalšímu čtení:**

Kohout, P. (2019). Střevní mikrobiom – stále něco nového.

Dostupné z:

<https://www.akutne.cz/res/publication/000360/6-st-mikrobiom-kohout.pdf>

Praktické tipy a doporučení pro život s histaminovou intolerancí

Stres a histamin

Ačkoli je stres běžnou součástí života, často se negativně podepisuje na našem zdraví. U lidí s histaminovou intolerancí může výrazný krátkodobý nebo déletrvající stres vést ke zhoršení stavu.

Co se při stresu v organismu děje? Když se člověk dostane do zátěžové situace, aktivuje se tzv. **poplašná reakce** – v organismu se uvolňují stresové hormony i další látky, včetně histaminu.

Problém nastává, pokud hladina histaminu v těle **překročí únosnou mez**. Jak už víme, u lidí s histaminovou intolerancí bývá schopnost odbourávat histamin snižená. Z tohoto důvodu tak může stres vést ke zhoršení symptomů, jako jsou bolesti hlavy, kožní vyrážky, trávicí potíže či nespavost a mnohé další.

Stres ovlivňuje symptomy histaminové intolerance také druhotně: Obzvlášť ten chronický **oslabuje střevní mikrobiom**, který hraje klíčovou roli v regulaci imunitní odpovědi i při metabolismu histaminu.

Jak stres zvládnout?

Dobrou zprávou je, že stres lze do značné míry ovlivnit. Pravidelná psychohygiena pomáhá nejen zklidnit mysl, ale také snižovat aktivaci žírných buněk, a tím i množství histaminu, které tělo vyplavuje.

Jednou z nejúčinnějších metod, které pacienti s histaminovou intolerancí využívají, jsou **dechová cvičení**. Vyzkoušet můžete třeba jednoduché vědomé dýchání: při nádechu počítejte do čtyř, na chvíli zadržte dech a pak pomalu vydechujte během šesti vteřin.

Nenahraditelným je pro snížení stresu také pobyt venku – zejména pravidelný **pohyb na čerstvém vzduchu**. Každá procházka v přírodě a samozřejmě i rychlejší formy pohybu tělu i mysli pomáhají!

Důležité je najít si to, co uklidňuje **právě vás**. Pro někoho je to rozhovor s blízkým člověkem, pro jiného ruční práce, péče o zahradu nebo jakákoli tvůrčí činnost. Všechny tyto aktivity mají společné to, že nás ukotvují v přítomném okamžiku.

Nutri tip od Eriky:

Výživa ovlivňuje nejen trávení, ale i naši náladu a spánek. Pokud vás trápí stres, nezapomínejte na potraviny bohaté na **hořčík a na vitaminy skupiny B**, jako jsou

pohanka, listová zelenina, dýňová semínka nebo banán (podle individuální snášenlivosti).

Hořčík přispívá ke zklidnění nervového systému a může pomoci **zmírnit psychické napětí**. Vitaminy skupiny B se podílejí na tvorbě neurotransmiterů, jako je serotonin nebo dopamin – tedy látek, které ovlivňují naši psychickou pohodu a odolnost vůči stresu.

Sport a pohybová aktivita – jakou roli hrají při histaminové intoleranci?

Z hlediska podpory zdraví se doporučuje pravidelná fyzická aktivita v rozsahu 30–60 minut denně. **Pozitivní účinky** však přináší už i každodenní pohyb v délce 15 minut.

Při histaminové intoleranci je klíčové přizpůsobit si pohybové aktivity individuálně. Některé **intenzivní cvičení** může zvyšovat uvolňování histaminu v těle. To vede ke kožním reakcím, zhoršení zažívacích obtíží nebo bolestem hlavy.

Při náročnější fyzické zátěži totiž dochází k drobnému poškození svalových vláken, což je přirozená součást adaptačního procesu, vedoucího mimo jiné k růstu svalové hmoty. Tento proces ale zároveň **aktivuje zánětlivé reakce** v těle, které mohou vést ke zvýšenému uvolňování histaminu.

Rizikové pohybové aktivity při histaminové intoleranci:

- **Vysoce intenzivní intervalový trénink, dlouhotrvající vytrvalostní sport nebo jiná vysoká fyzická zátěž:** Mohou být pro pacienty nevhodné, protože zvyšují oxidativní stres, což následně stimuluje produkci histaminu.
- **Cvičení zahrnující rychlé změny polohy, například skoky nebo rychlé otáčení těla:** U lidí s histaminovou intolerancí se při něm častěji projevují závratě nebo nevolnosti.
- **Cvičení v horkém prostředí:** Vysoké teploty mohou přispět k rychlejšímu uvolňování histaminu, což způsobuje kožní reakce, jako je zarudnutí nebo vyrážky.

- **Stresující sportovní aktivity:** Soutěživé sporty nebo tréninky, které kladou vysoké nároky na výkon, mohou způsobovat stres.

▶ Prospěšné pohybové aktivity, další doporučení a tipy na správnou výživu při sportu jsou zahrnuty v [plné verzi příručky](#).

Stravování mimo domov a cestování s histaminovou intolerancí

Dovolená nebo pracovní cesta nemusí znamenat výpadek ze zavedeného režimu a nutnost dělat kompromisy na úkor zdraví. Cílem takového pobytu má být především odpočinek – **fyzický i psychický**.

Ten si skutečně užijete jedině tehdy, když se budete cítit dobře a nebudete muset řešit náhlé zdravotní obtíže po vyzkoušení neobvyklých potravin. Proto má smysl se na cesty připravit.

Je dobré si uvědomit, zda nám k **odpočinku a regeneraci** našich sil vyhovuje spíš přístup „užít si dovolenou se vším všudy, včetně jídla“, a tedy riskovat zhoršení příznaků, nebo zda si zvolíme cestu jistoty, i když trochu složitější na plánování.

Seznam věcí, které si sbalit na cestování s histaminovou intolerancí:

🌿 **Osvědčené trvanlivé potraviny** (suchary, bezlepkové kaše, rýžové chlebíčky, vyzkoušené tyčinky)

🌿 **Vlastní jídlo na první den** (čerstvě připravené, skladované v termoboxu)

🌿 Přenosný **chladič nebo termotaška**

🌿 **Termoska** nebo uzavíratelná lahev na čaj nebo vodu

🌿 **Bylinkový čaj** (např. rooibos či zázvor – dle tolerance)

Sepsaný **přehled tolerovaných potravin**

 **DAO doplněk** (enzym diaminooxidáza – pro případ nouze či rizikových jídel) – po poradě s lékařem. Pomáhá v situacích, kdy nemáte kontrolu nad složením jídla: v restauraci, na letišti či na návštěvě. Užívá se preventivně a spíše ve výjimečných situacích, těsně před jídlem.

 **Lékárnička s doplňky stravy** (ideálně po konzultaci s nutričním specialistou) – může obsahovat probiotika, magnesium a vitamíny dle doporučení.

Kosmetika a vitaminové doplňky stravy

U osob s histaminovou intolerancí je vhodné volit **šetrnou kosmetiku** bez barviv, benzoátů či sulfitů, které mohou u citlivějších jedinců vyvolat nepříznivé reakce. Ve vybraných případech a po krátký čas mohou být někdy nápomocné lokální přípravky se slabými kortikoidy.

K podpoře celkového stavu může být také vhodné doplnit vitamíny a minerály, jako je vitamín C, B6, zinek, měď či hořčík, vše **v přiměřeném množství** – ideálně po konzultaci s odborníkem.

Histaminová intolerance v těhotenství

Během těhotenství dochází v těle ženy k výraznému nárůstu DAO. Výsledkem je přirozený **pokles hladiny histaminu** v krvi, zejména v druhém trimestru. Mnoho žen s histaminovou intolerancí proto v tomto období pociťuje **úlevu od svých obtíží**, a to včetně alergických reakcí.

Zvýšená produkce DAO v placentě zároveň hraje důležitou ochrannou roli – blokuje účinky histaminu, který by jinak mohl vyvolat děložní kontrakce a zvýšit riziko potratu nebo předčasného porodu.

Současně je v těhotenství důležité dbát na **kvalitní, vyváženou nízkohistaminovou stravu**. Ta by neměla být **zbytečně restriktivní** ani kaloricky nedostatečná.

Zaměřte se na potraviny bohaté na živiny, dostatek vlákniny a probiotické složky, které podporují zdravý vývoj střevní mikroflóry – nejen vaší, ale i té, kterou předáváte svému dítěti.

Pokud si nejste jistá vhodným výběrem potravin, doporučujeme konzultaci s výživovým poradcem se zkušeností s histaminovou intolerancí.

Nutri tip od Eriky:

Těhotné ženy s histaminovou intolerancí mohou být **citlivější na teplo**. Během horkých dnů pomáhá jednoduché ochlazení – například studený obklad na zápěstí nebo zátylek.

Popíjejte vlažný domácí **bylinkový nápoj** z rooibosu nebo meduňky. Obě tyto bylinky jsou přirozeně bezkofeinové a zklidňují nervovou soustavu. Rooibos navíc obsahuje antioxidanty, meduňka má zase chladivý účinek.

Bylinkový nápoj pijte vlažný nebo mírně vychlazený – ne ledový. Nebudete si tak zbytečně zatěžovat trávení.

Nejčastější otázky pacientů s histaminovou intolerancí

V této části najdete odpovědi na otázky, které **zaznívají nejčastěji**. Zaměřuji se především na témata pro mnoho klientů nová nebo matoucí. Zde pro vás mám tři z těchto otázek a odpovědí.

 Další sedm nejčastějších otázek a odpovědí souvisejících s histaminovou intolerancí naleznete v plné verzi příručky.

Čím se liší histaminová intolerance a alergie na histamin?

Histaminová intolerance (HIT) není alergie, ale porucha metabolismu histaminu – tělo ho nedokáže efektivně odbourávat, nejčastěji kvůli snížené aktivitě enzymu DAO. Histamin se pak v těle hromadí a způsobuje nepříjemné příznaky. Diagnostika je založena hlavně na eliminační dietě, při níž pacient **rozpoznává spouštěče** obtíží.

Naopak **alergie na histamin** jako taková **neexistuje** – histamin je totiž látka, kterou si tělo samo přirozeně vytváří (například při skutečné alergické reakci).

Lidé si často pletou HIT s potravinovou alergií na určitou potravinu bohatou na histamin (např. ryby, víno). Při HIT ale neprobíhá imunitní (IgE zprostředkovaná) reakce. Klíčové je u ní rozpoznat **celkovou zátěž histaminem**, nikoliv jednu konkrétní „alergenní“ potravinu.

 **Tip k dalšímu čtení:**

Fuchs, M. (2024). *Histaminová intolerance*. Medicína pro praxi, 24(1), 18-25.

Dostupné z:

<https://www.solen.cz/pdfs/med/2024/01/03.pdf>

Jak může při histaminové intoleranci pomoci výživový poradce?

Výživový poradce se specializací na histaminovou intoleranci vás může **provázet všemi fázemi** eliminační diety – od jejího zahájení až po dlouhodobé udržení vyváženého jídelníčku.

Pomáhá nejen s **plánováním stravy**, ale i s **identifikací spouštěčů a úpravou životního stylu**. Jeho role je komplexní a vždy přizpůsobená individuálním potřebám klienta.

Co vše zahrnuje podpora výživového poradce při histaminové intoleranci:

 **Individuální plánování jídelníčku:** Výživový poradce na základě vašich příznaků a stravovacích návyků sestaví plán zahrnující eliminační fázi, opětovné zavádění potravin i dlouhodobé stravování s důrazem na dostatečný příjem živin.

 **Hledání spouštěčů:** Pomocí sledování reakcí a postupného zařazování potravin pomáhá rozpoznat, které potraviny nebo zvyky vám zhoršují příznaky.

 **Praktické poradenství:** Vysvětlí, jak správně vybírat, připravovat a skladovat potraviny, aby se minimalizoval obsah histaminu. Nabídne i vhodné alternativy k běžným surovinám.

 **Dlouhodobá péče:** Pravidelné konzultace pomáhají sledovat vývoj, upravovat plán **podle aktuálního stavu** a předejít nedostatku živin.

 **Podpora životního stylu:** Kromě výživy může nutriční poradce doporučit úpravy životního stylu, které pomohou celkově zlepšit zvládnutí histaminové intolerance – například v oblasti spánku, stresu nebo denního režimu. Velmi důležité je klást důraz na správný druh pohybu.

Nutri tip od Eriky:

Chcete mít jistotu, že vám výživový poradce poradí dobře nejen s jídelníčkem a stravováním, ale i s výběrem a intenzitou vhodných pohybových aktivit? Tyto dvě oblasti spolu úzce souvisí a **při histaminové intoleranci** to platí obzvlášť.

Oslovte takového odborníka na výživu, který má navíc zkušenosti i s tréninkem nebo výukou pohybových aktivit. Právě tuto zkušenost vám nabízím ve svých konzultacích. Protože věřím, že **komplexním přístupem** dosáhneme největší spokojenosti se svým tělem.

Kdy je vhodné konzultovat stav s lékařem?

Výživový poradce často hraje klíčovou roli při zvládnání histaminové intolerance. V případě **těžších nebo přetrvávajících příznaků** je ale důležitá také konzultace s lékařem – pro celkové posouzení stavu pacienta a případnou léčbu.

Kontaktujte svého lékaře i v případě, že se objeví podezření na **jiné onemocnění** a když vznikne potřeba farmakologické léčby nebo dalších diagnostických testů.

V těchto případech spolupráce mezi výživovým poradcem či nutričním terapeutem a lékařem zajišťuje komplexní přístup k diagnostice a léčbě histaminové intolerance.

Výživový poradce diagnózy sám nestanovuje, pomáhá ale následně dietními opatřeními a dlouhodobou strategií. Někdy je také prvním specialistou, který na možnost diagnózy histaminové intolerance upozorní.

Závěrem o histaminové intoleranci

Jak nyní víme, histaminová intolerance se může projevovat velmi různorodě – někdy o sobě dlouho nedává vědět, jindy se příznaky náhle zhorší. Může za to kolísání hladiny histaminu v těle, které ovlivňuje celá řada faktorů každodenního života.

Dobrou zprávou je, že histaminová intolerance **není jednou provždy daný stav**. Úpravou jídelníčku, ale také celkovým životním stylem – dostatkem spánku, pohybu,

péči o mikrobiom a zvládáním stresu – můžete výrazně ovlivnit, jak se cítíte a jak vaše tělo reaguje.

Strava je jen jedna část skládačky. Pokud si z této příručky odnesete, že ke zlepšení vede cesta přes porozumění vlastnímu tělu a vědomou **péči o sebe**, pak splnila svůj účel.

Začněte malými krůčky, které budou dělat dobře právě vám. Vnímejte sami sebe a **učte se číst signály** svého těla. Postupujte pozvolna, s ohledem na své možnosti. Naslouchejte sami sobě a dovolte si hledat to, co vám dělá dobře.

Každý krok, který věnujete svému zdraví a pohodě, má smysl.

O autorce: Erika Zelenková

Můj příběh

Jsem výživová poradkyně se specializací na histaminovou intoleranci, výživu a pohyb. Dlouho mě fascinovalo téma zdravé výživy, protože jsem si byla vědoma, jak **silně ovlivňuje** naše celkové zdraví, energii a pohodu.

Jako sportovkyně a bývalá fitness trenérka mám navíc bohaté zkušenosti s pohybem. **Propojení výživy a sportu** považuji za důležitý předpoklad zdravého životního stylu a spokojenosti s vlastním tělem. Vždy přitom kladu důraz na zdravý, udržitelný přístup ke sportu a pohybovým aktivitám – bez extrémů.

Osobní zkušenost s nejasnými zdravotními obtížemi a hledáním správné diagnózy mě nakonec přivedla k potvrzené histaminové intoleranci. Tehdy jsem se pustila do hlubšího studia výživy v rámci **výživově poradenského výcviku**. Mou motivací bylo pomoci nejen sama sobě, ale i dalším lidem, kteří čelí podobným výzvám.

Doporučení, která předávám svým klientům, **jsem si sama ověřila v praxi** – ať už jde o eliminační dietu, obnovu mikrobiomu nebo každodenní strategie, jak zvládat život s histaminovou intolerancí.

Mou osvědčenou filozofií je přistupovat ke zdraví komplexně: propojit výživu, pohyb, duševní pohodu – a v neposlední řadě i péči o tělo zvenčí. V rámci konceptu **Erika Beauty & Nutri Life** proto své klientky i klienty podporuji nejen jako výživová poradkyně, ale také prostřednictvím beauty služeb v kosmetickém salónu.

Věřím, že **cítit se dobře ve svém těle – i s jeho neustálými změnami** – je klíčem k dlouhodobé spokojenosti. A přesně to bych ráda dopřála i Vám.

Pokud si nejste jistí, jak začít, nebo potřebujete individuální vedení, ráda vám s tím pomohu.

💡 **Začněme spolu – objednejte si konzultaci a udělejte první krok k úlevě.**

Objednat konzultaci tel: +420 607813483

Nutriční poradenství – co Vám mohu jako výživový poradce nabídnout:

▶ **Individuální konzultace** – jednorázová i dlouhodobá spolupráce

▶ **Komplexní nutriplán** – sestavený na míru včetně praktického jídelníčku.

Součástí nutriplánu je individuálně navržený postup eliminace a postupného testování tolerance.

▶ **Poradenství v oblasti výživy a pohybu** – propojení stravy s vhodnou fyzickou aktivitou

▶ **Praktické rady a doporučení** – ověřené tipy z každodenní praxe, které opravdu fungují

Jako certifikovaná výživová poradkyně nabízím poradenství přizpůsobené Vaším individuálním potřebám.

Sledujte mě:

 www.erikabeautynutrilife.cz

 Instagram: [@erikabeautynutrilife](https://www.instagram.com/erikabeautynutrilife)

 Kontakt: erika.z@email.cz