

Dieta bezhistaminowa powinna wykreślić z jadłospisu nie tylko potrawy zawierające histaminę, lecz również produkty spożywcze zawierające inne aminy biogenne i tak zwane uwalniacze histaminy.

Dorośli

Po czterotygodniowej diecie dorośli mogą wypróbować jakiś produkt spożywczy. Najlepiej, aby jednego dnia zjadać tylko jeden określony produkt z grupy zawierającej aminy biogenne lub substancje uwalniające histaminę (liberatory histaminy) i obserwować ewentualne reakcje. Potem trzeba przez co najmniej dwa dni przestrzegać ścisłej diety bezhistaminowej. W ten sposób dorośli są w stanie bardzo dobrze zidentyfikować „zakazane” produkty spożywcze, czyli te, które wpływają niekorzystnie na jakość ich życia. Takie produkty z pewnością chętnie wykreślą z jadłospisu.

Dorośli – w przeciwieństwie do małych dzieci – najczęściej potrafią sprecyzować swoje dolegliwości i ustalić związek między nimi a pożywieniem. Mogą oni wypróbować poszczególne produkty spożywcze i obserwować, jak na nie reagują.

Dzieci

Reakcje u dzieci, zwłaszcza małych, najczęściej są stwierdzane tylko przez rodziców. Małe dzieci są zdane na to, że to ich bliscy wiedzą, co im służy, a co nie. Z tego względu u dzieci zawsze zalecana jest ścisła dieta bezhistaminowa z wykluczeniem tak zwanych uwalniaczy histaminy oraz wszystkich produktów spożywczych zawierających jakiegokolwiek aminy biogenne.

Dziecko zużywa wszystkie swoje siły na wzrastanie i codzienną naukę! Organizm dziecka nie powinien być zmuszany do tego, aby permanentnie walczyć z dużymi dawkami histaminy, ponieważ wpływa to niekorzystnie na jego stan ogólny. Poza tym na skutek utrzymującego się latami dużego stężenia histaminy mogą rozwinąć się takie choroby, jak astma, choroba Crohna, migrena itd.



ZAPAMIĘTAJ

Dziecko z nietolerancją histaminy może po zjedzeniu tortu, np. czekoladowego zawierającego orzechy włoskie, spaść z krzesła z powodu gwałtownego zmęczenia!

W domu warto zawczasu mieć przygotowany zapas żywności na drogę – na przykład plecak z artykułami spożywczymi z długim okresem ważności, które są odpowiednie dla osób z nietolerancją histaminy. W torbie mogą być wafle ryżowe, chrupkie pieczywo żytnie na zakwasie, chipsy kukurydziane, odpowiednie ciasteczka i tym podobne. Takie zapasy można uzupełnić świeżymi owocami i(lub) warzywami.

Gdy jesteśmy gdzieś zaproszeni, można sięgnąć po podstawowy produkt, np. wafle ryżowe, i dodać do nich to, co jest w danym miejscu oferowane, np. szynkę, ser itd.

Bardziej problematyczny dla osób z nietolerancją histaminy jest trend do jedzenia fastfoodów. Urodziny dziecka lub inna okazja, przy której zamawiana jest pizza, to dla osoby z HIT trudna sytuacja. Pizza oprócz drożdży w cieście ma też pomidory, które zawierają histaminę. Składniki dodawane na wierzch ciasta, np. surowa szynka, sardele, pieczarki lub bakłażany, dodatkowo zwiększają „ładunek” histaminy w pizzy. W związku z tym zaleca się, aby zrezygnować z pizzy i zaspokoić głód zapasami przyniesionymi z domu. Chyba że zdecydujesz sam (jako osoba dorosła!), że jednak ją zjesz i zniesiesz dzielnie dolegliwości, jakie pojawią się następnego dnia. **Dzieciom z HIT zdecydowanie odradza się jedzenie tego rodzaju!**



Również tort czekoladowy musi być dla dzieci z nietolerancją histaminy **tabu!** Twoje dziecko nauczy się, że dla własnego dobra nie musi poddawać się presji grupy, lecz że może, a nawet musi, ze względów zdrowotnych powiedzieć wyraźnie „nie” i odmówić proponowanego jedzenia. Dziecko nie potrafi jeszcze ocenić zagrożenia chorobami wynikającymi z nietolerancji histaminy, dlatego musi mieć oparcie w dorosłych. Z miłości do swojego dziecka z pewnością mu je zapewnisz!

Jeżeli w twojej rodzinie jest dziecko z nietolerancją histaminy, zaleca się, aby **wykonać badanie krwi u wszystkich członków rodziny**. Dzięki temu przez jedną nadwrażliwą osobę często wykrywa się inną osobę z nietolerancją histaminy, której objawów do tej pory nie udało się wyjaśnić (np. suchy kaszel po zjedzeniu słodczy).

Jeżeli dzieci cierpią z powodu nietolerancji histaminy, bardzo wskazana byłaby zmiana sposobu odżywiania się rodziny i wprowadzenie w domu diety niskohistaminowej. Dziecko uczy się swoich nawyków żywieniowych w rodzinie. Dając dobry przykład, możesz swojemu dziecku bardzo pomóc. Poza tym codzienne gotowanie bardzo uprości się dzięki zasadzie „gotuje się dla najstarszego ogniwa w rodzinie”, ponieważ przygotowywanie kilku różnych posiłków jest ogromnie pracochłonne.

Nie należy zapominać, że osobie z nietolerancją histaminy nie powinno się na nakrytym stole stawiać „przed nosem” potraw zawierających dużo histaminy. Takie postępowanie niepotrzebnie utrudnia przestrzeganie diety.

Oczywiście dziecku, którego stan ustabilizował się dzięki kilkutygodniowej diecie, można dawać czasami jakiś nowy produkt do **spróbowania**. Oznacza to, że przez cały dzień należy stosować dietę niskohistaminową i – po uzgodnieniu z lekarzem leczącym i pod nadzorem rodziców – wypróbować jakiś „zakazany” artykuł spożywczy, np. małą gruszkę. Potem należy dziecko dokładnie obserwować, a w przypadku wystąpienia ciężkiej reakcji podać natychmiast lek przeciwhistaminowy lub udać się do lekarza!

Postępując ostrożnie przy wypróbowywaniu różnych środków spożywczych, można rozpoznać, które produkty twoje dziecko dobrze toleruje, a których powinno bezwzględnie unikać. Tu często obowiązuje zasada: „wszystko zależy od ilości”. Jedna mandarynka może nie spowodować żadnych dolegliwości i zostać strawiona bez żadnych widocznych oraz odczuwalnych reakcji, lecz zjedzenie dwóch mandarynek może wywołać reakcje (pieczenie warg, reakcje skórne itd.).

Produktu zawierającego histaminę nie powinno się jednak podawać codziennie! W przypadku stosowania ścisłej diety przeciwhistaminowej wyjątek (JEDEN) można zrobić co kilka dni. Powiedz dziecku, na jakie reakcje powinno zwrócić uwagę – dzięki temu samo nauczy się, co mu służy, a co nie.

Słodczyce. Trzeba wyjść z założenia, że wszystkie kolorowe słodczyce, barwione z zastosowaniem barwników spożywczych, mogą wywołać niepożądane reakcje. Jednak barwiony cukier jest lepszy od czekolady. Biała czekolada jest najlepiej tolerowaną czekoladą zawierającą kakao, jednak zwykle po zjedzeniu większej ilości też wywołuje reakcje. Jeżeli więc na Wielkanoc koniecznie musi być zajaczek czekoladowy, niech lepiej będzie z białej czekolady, a rodzina niech pamięta o tym, że on też może wywołać reakcje (reakcje skórne, astma, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, bóle głowy itd.). Kostka cukru jest naturalna i wolna od histaminy.

