

Hisztaminhorror

– 2/1. –

A lakosság jelentős része szenved hisztamintúlérzékenységben, ám legtöbben nem tudják, mi a bajuk. Sokszor elég egy kis darab csokoládé, egy korty bor, egy kis sajt vagy zöldség, s már jön is a fejfájás, a hasmenés, a viszketés és még sok-sok kínzó tünet. Lássuk, hogyan is lehet megbirkózni a kellemetlen állapottal.

Ha a komolyabb betegségekre gondolunk, nem szokott eszünkbe jutni a hisztaminallergia. Pedig igen sok ember letét teszi pokollá, hiszen elég pár tiltott falat vagy korty, s napokig eltart a kín. A hisztamin egy biogén amin, ami a fehérjék (a hisztidin nevű aminosav) lebomlása során keletkezik. Hormonszerű hatást fejt ki, többek közt a gyomorsav termelésében és az allergiás reakciók lefolyásában van szerepe, tágítja az ereket, és éssz vesz a gyulladási folyamatok kialakulásában is. Sok hisztamin keletkezik az élelmiszerek érlelése közben baktériumok hatására, ezért különösen gazdagok hisztaminban a sajtok, a sörök, a borfélék, a savanyú káposzta, a kovászos uborka és a pácolt ételek. Minél tovább hagyják állni a elsorolt élelmiszereket, annál több lesz bennük a hisztamin.



Valódi és álallergia

Normális körülmények közt a hisztamint akár nagyobb adagok bejutása esetén is képes lebontani szervezetünk. Ám vannak, akik már igen csekély mennyiségre súlyos allergiás tünetekkel reagálnak, aminek az az oka, hogy szervezetükből hiányzik az az enzim (diaminoxidáz), amely lebontja a hisztamint. Ennek hiányában a fehérjéből és a hisztaminidús élelmiszerekből származó hormonszerű anyag nagymértékben felhalmozódik a vérben. Heves, allergiaszerű tünetek jelennek meg, anélkül, hogy az immunrendszer valójában részt vett volna a panaszok kialakulásában. Ezért ezt az állapotot pseudo- vagy álallergiának szokás nevezni. Az orvostudomány megkülönbözteti a klaszszikus immunláncon végigfutó és az immunglobulin-E megemelkedésével járó valódi allergiát melynek során igen kis mennyiségű allergén is elegendő a tünetek kiváltásához, és a megjelenésében szinte vagy teljesen azonos álallergiát, melynek során nincs IgE-szaporulat, a panaszok mértéke pedig erősen függ a bejutó anyagoktól. A probléma általában az étkezés után 30-60 perccel vagy a bor elfogyasztását követően azonnal jelentkezik. A panaszok (arcpír és orrdugulás) már 15 mikrogramm hisztamin hatására megjelennek, 30 mikrogrammos adag esetén egyre erősödnek, előbb kínzó fejfájás, majd fokozatosan a többi tünet is jelentkezik. Pseudoallergiás tüneteket idézhet elő az orvosi vizsgálatok során használt kontrasztanyag, sokféle orvosság, több vegyi anyag és még számos élelmiszer is.



Hogyan derülhet rá fény?

Legtöbbször nem jelenik meg minden tünet egyszerre, és eleinte viszonylag enyhék lehet-

nek a panaszok. Ám ha a táblázatban felsoroltak közül néhány rendszeresen jelentkeznek bizonyos ételek és italok hatására, vagy némelyik súlyosabb formában lép fel, okvetlen érdemes kivizsgáltatni magunkat.

- A savanyú káposzta elfogyasztását követő panaszok feltétlen felvetik a hisztaminallergia lehetőségét.

- Hasznos lehet a borteszt is: előzetes légzésfunkciós teszt után fél dl vörösbort kell elfogyasztani (ebben kb. 50 mikrogramm hisztamin van), majd 15-30 perc múlva megméri a vér hisztamintartalmát. Ha visszatért a normális szintre, nincs túlérzékenység, ha továbbra is magas marad, hisztaminallergiával van dolgunk.

- Bortesztrel is meg lehet tudni, fennáll-e a túlérzékenység: igen kis mennyiségű hisztamint juttatnak a bőr felszíni rétegébe, s ha hamar nagy területen bevörösödik és ödémás lesz a bőr, egyértelmű a diagnózis.

- Azt, hogy milyen élelmiszerek váltják ki a panaszt, meg lehet tudni bortesztrel is, ám ilyenkor viszonylag korlátozott számú anyagot lehet csak tesztelni. Ezért gyakran sokkal informatívabb a Voll-teszt, ahol egy számítógépes program segítségével szűrik ki az érzékenységet kiváltó anyagokat. A vizsgálat előnye, hogy nem okoz fájdalmat, és 1 óra alatt akár 500-féle élelmiszer, vegyi anyag és adalék ki-szűrhető vele.

Megelőző intézkedések

- Természetesen célszerű elhagyni a kint kiváltó élelmiszereket: a sajtokat (kivéve a friss sajtot, amit nem érleltek), sört, bort, savanyú káposztát, kolbászokat, szalámikat, sonkát... Sajnos a biológiai természetű és teljesen természetesen hagyott, nem kezelt élelmiszerek is válhatnak ki panaszokat, mert tartalmazhatnak hisztamint termelő baktériumokat.

- Ugyanez érvényes az élesztőre, bár gyakran az élesztős kenyér és pékárú nem okoz semmilyen tünetet. Sok fűszer és készétel is provokálhat pseudoallergiát a bennük található hisztamintermelő baktériumok miatt.

- A halak és a tenger gyümölcseinek többsége teljesen frissen és fagyaszottan nem szokott gondot okozni, ám ha már hosszabb ideje állnak, rendkívül gyorsan megindul bennük a baktériumok hatására a hisztamintermelés. Ezért ha valaki hisztaminérzékeny, csak akkor egyen belőlük, ha azok biztosan teljesen frissek. A mirelit mindig kevesebb hisztamint tartalmaz, mint a hűtőben több napig tárolt étel. Konzerv és füstölt halfélét semmiképp nem tanácsos fogyasztani.

- Különösen oda kell figyelni az alkoholokra annak, akinél allergiás tünetek jelennek meg, mert az alkoholos italokban rengeteg biogén amin található. Ezenkívül az alkohol gátolja a hisztamint lebontó enzim működését, így tehát még a hisztaminmentes alkoholos italok is gondot okozhatnak. Ezért legjobb, ha az étkezések előtt, alatt és közvetlen utána nem iszik alkoholt, legfeljebb 3 órával később de akkor is csak garantáltan hisztaminmenteset! A tömény alkohol (pálinka, rum, konyak...) különösen veszélyes lehet.

(folytatjuk)

Kukorica (Zea mays)

Leírás és előfordulás:

egyéves, széllel porzódó növény. Erős gyökérzete 200-300 cm mélyen hatol a talajba. Őszre elfásodó szárra kórós, tömött és vastag, eléri a 3 méteres magasságot is. Eglaki, váltivarú növény. Először porzós virágzata nyílik ki a hajtás csúcsán (címer), majd a címer megjelenését követő néhány napon belül a szár közepe táján, a levelek hónaljában nyílik ki a kukorica torzsa-virágzata is. Ez utóbbinak jellegzetessége a 15-75 cm hosszúságot is elérő bibeszál (kukoricahaj, kukoricabajusz) és a virágzatot borító zöld fellelél. A kukorica szemtermése színre, formára egyaránt változatos. Ős-alakjának hazája Közép-Amerika.

Felhasznált részei:

a bibeszál (*Maydis stigma - Ph. Hg.!*, = *Zea mays flos*), a szemtermések csírájából hidegen préseléssel kinyert és finomított zsíros olaj (*Maydis oleum raffinatum - Ph. Hg.!*, *Ph. Eur. 4.*), valamint a szemtermésekből kinyert keményítő (*Maydis amyllum - Ph. Hg.!*, *Ph. Eur. 4.*).

Főbb hatóanyagok:

a bibeszálban flavonoidok, illóolaj, nyálkaanyagok, cserzőanyagok, kálium és zsíros olaj; a kukoricacsírában főként zsíros olaj (linolsav- és olajsav észter fő alkotórészekkel).

Főbb hatások:

a bibeszálé vizelethajtó és gyulladáscsökkentő, a csíraolajé bőrápoló, bőrtápláló.

Ajánlott napi adagja:

10-15 gramm, ill. azzal egyenértékű kivonat.

Felhasználás:

a bibeszálat vizelési panaszok, húgyúti megbetegedések (húgyhólyag-gyulladás, vesehomok- és vesekőképződés) és reumás kórfolyamatok kiegészítő kezelésére, ill. a salaktalanító és testsúlycsökkentő kúrákra szánt teakeverékek összetevőjeként; a kukoricacsíra-olajat kozmetikai készítmények alkotórészeként; a kukoricakeményítőt gyógyszer technológiai segédanyagként.

