

Voedingsschema voor Histamine intolerantie:

1. Wat is een intolerantie?

Een intolerantie is een extreme reactie van een het lichaam op een bepaalde stof of substantie. In tegenstelling tot en allergie is het immuunsysteem bij een intolerantie niet betrokken. Het uiteindelijke klachtenbeeld kan echter identiek zijn. In vele gevallen gaan allergische reacties en de symptomen van een intolerantie samen, maar bij een HIT is dit niet het geval.

2. Wat zijn de symptomen van een HIT (Histamine Intolerantie)?

- a. Maag – Darm klachten (diarree, winderigheid, maagbranden etc)
- b. Hoofdpijn / migraine (misselijk, draaiërig etc)
- c. Astmatische klachten / Hoesten (benauwd, kort ademig etc)
- d. Neusverkoudheid / loopneus
- e. Acute bloeddruk daling (acute vaatverwijding in lichaam door histamine)
- f. Menstruatie problemen
- g. Hartritmestoringen (bloeddrukdaling)
- h. Huiduitslag en jeuk (vaatverwijding thv de huid en slijmvliezen)
- i. Zwelling van huid, mond, lippen of gezicht.

3. Hoe wordt er een HIT-diagnose gesteld?

De diagnose kan niet door een huidtest en of bloedtest worden aangetoond dat maakt in vele gevallen en snelle diagnose van HIT erg lastig! Een oplettende arts of therapeut stelt de diagnose aan de hand van het brede klachten patroon wat naar contact met verschillende voedingsmiddelen direct ontstaat. Door middel van een eliminatie dieet kan men bepalen welke stoffen de klachten uitlokken.

Bij een eliminatie dieet worden alle histamine bevattende en alle histamine vrijmakende voedingsmiddelen voor 3 weken uit het voeding patroon genomen. In de drie weken zal de patiënt ervaren dat de klachten afnemen. Na deze periode worden aan de hand van bijgevoegde lijst weer bewust verschillende HIT producten aan het dieet toegevoegd. Het is namelijk bijna nooit het geval dat alle producten een heftige reactie geven, dus dan hoeft niet alles uit het voedingspatroon worden gehaald.

4. Welke invloed heeft Medicatie en Alcohol op HIT?

Medicamenten met fenolstructuren remmen de normale afbraak van Histamine en hebben dus een negatief effect op de klachten! Het enzym diamineoxidase (DAO) breekt histamine in de darm af.
Alcohol remt de werking van DAO en bevordert de afgifte van Histamine.

5. Welke invloed heeft intensieve lichaamsbeweging op HIT?

Hoge mate van lichamelijke inspanning kan de vorming van Histamine versterken.

6. Biogene aminen en histaminevrijmakers in de voeding?

Zie schema

7. Welke voedingsmiddelen wel en niet?

Zie schema

8. Osteopatische visie op HIT:

Osteopatisch gezien zijn er een aantal zone welke in aanmerking komen voor behandeling:

a. Wegnemen belastende voedingsmiddelen: de belasting op het systeem moet verminderen en niet is simpeler dat de belangrijkste 'trigger' weg te nemen.

b. Meest belastende voedingsmiddelen achterhalen middels een HIT eliminatie dieet: er wordt enige tijd histamine vrij gegeten, gedronken en geleefd en wordt er middels schema 1 en 2 achterhaald welke producten direct invloed hebben op het klachten patroon.

c. Een optimale barrière vormen tegen verval:

- Neurovegetatief zenuwstelsel weer in balans brengen door technieken ter hoogte van de schedel en de nek- en borstwervels.
- Doorbloeding van mn het maag – darmkanaal optimaliseren voor de aanleg van een goede darmslijm laag (hoge doorlaatbaarheid geeft sterke HIT reactie. Hoofdzakelijk vinden de technieken plaats ter hoogte van de organen van de buik holte
- Stimuleren van de opbouw van de darmslijmvliezen door assistentie met L-Glutamine.
- Advies en uitleg omtrent het probleem