

21. Профілактика виникнення хворобливих станів, пов'язаних з вживанням продуктів, багатих на гістамін

Веберова Анна, Майборода Олена

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Гістамін — біогенний амін, який грає провідну роль у виникненні алергічних реакцій та є нейромедіатором ЦНС. Дефіцит або недостатність активності ферменту діаміноксидази (ДАО), який інактивує гістамін, що потрапляє у організм з їжею, може спричинити важкі хворобливі стани.

Матеріали та методи. В роботі використано аналіз наукової літератури стосовно доцільності визначення вмісту гістаміну в готових продуктах.

Результати. Визначення кількості ферменту діаміноксидази (далі ДАО) дозволяє діагностувати непереносимість гістаміну, яка викликає багато симптомів, що впливають на загальний стан здоров'я. Дефіцит або недостатня активність ферменту являє собою один з видів ентеропатій. Вони можуть бути пов'язані з порушенням роботи кишківника (запальні процеси, порушення бар'єрних функцій) та недостатністю в організмі вітаміну В6, який є кофактором ДАО. Часто навіть профільні лікарі ці порушення стану здоров'я не пов'язують з вживанням продуктів, багатих на гістамін. Найчастіші прояви – головні болі (мігрень), підвищення температури, прилив крові до обличчя, пітливість, болі в животі, нудота, запаморочення, порушення сну, дратівливість, підвищена втомлюваність і т. д.

Тому для людей з непереносимістю гістаміну ключовим є дотримання спеціальної дієти. Уникнення у харчуванні продуктів з гістамінним навантаженням дозволить людині повністю відновити нормальний стан здоров'я. Наш час характеризується бурхливим розвитком харчової промисловості – у виробництві готової харчової продукції дуже активно використовуються харчові добавки, а саме: барвники, підсилювачі смаку та консерванти, які, у свою чергу, також впливають на стан загального здоров'я. Зазвичай вони вказуються у маркуванні. Між тим, для людей, схильних до непереносимості гістаміну, для легкого моніторингу з метою виключення продуктів, багатих на гістамін (таких як: квашена капуста, соя, какао, помідори тощо) або таких, що підсилюють виробку гістаміну (полуниця, шоколад, кава, банани та ін.), було б доцільно вказувати при маркуванні харчової цінності, окрім можливих алергенів, вміст гістаміну.

Висновки. Визначення ферменту діаміноксидази дозволить людям, чутливим до гістаміну або з непереносимістю його слідкувати за харчуванням за допомогою спеціальних маркувань на продуктах з підвищеним вмістом гістаміну.

Література

1. Радченко О. М. Гістамін як життєво важливий універсальний регулятор / О. М. Радченко // *Раціональна Фармакотерапія*. 2017. – №4. – С. 5–7.