

Obsah

Úvodní slovo	8	Nepravidelný srdeční rytmus.....	33
		Menstruační bolesti.....	33
1. Jak se projevuje histaminová intolerance?	11	1.5. Kdy vzniká histamin a jak to funguje?	36
1.1. Neznámé onemocnění.....	13	Jak se histamin uvolňuje?	36
Co je to histamin?.....	14	Jak histamin ovlivňuje orgány a cévy?	37
Následky histaminové intolerance.....	15	Mechanismus odbourávání histaminu: diaminooxidáza	40
Histaminová intolerance – jasně definované onemocnění.....	16	Příčiny přetížení histaminem	41
Osvěta je důležitá	18	2. Diagnóza onemocnění	45
1.2. Dotazník: Trpím histaminovou intolerancí?	19	2.1. Jak lékař pozná histaminovou intoleranci?	47
Účinky jídla	19	Jaké informace lékař potřebuje?	47
Přehled příznaků	20	Diferenciální diagnostika	49
1.3. Co je histaminová intolerance?	22	Laboratorní testy	50
Histaminová intolerance je získané onemocnění	23	2.2. Eliminační dieta	56
Více možných spouštěčů	24	Výživová pravidla pro dietní fázi	56
Čím se intolerance liší od alergie?.....	24	Co jíst a pít při eliminační dietě?	58
1.4. Symptomy histaminové intolerance	27	Dietní deník.....	59
Gastrointestinální potíže	27	Provokační test	59
Bolesti hlavy a migrény	29	2.3. Existují i jiné intolerance?.....	60
Vyrážka a zarudnutí pokožky.....	30	Dodatečná nesnášenlivost fruktózy?	60
Kašel a astma.....	31	Existuje nesnášenlivost laktózy?	62
Výtok z nosu a rýma	32		
Nízký krevní tlak	32		

Nesnášenlivost sorbitolu.....	63	Ovoce, zelenina, houby	
Nesnášenlivost lepku – celiakie..	65	a ořechy.....	98
Nesnášenlivost glutamátu	66	Proč je špatně snášen ocet?	101
Mikrobiom při histaminové		Čokoládě se raději vyhněte.....	101
intoleranci	66	Fast food a hotová jídla	102
		Jaké jsou vhodné nápoje?	105
3. Jak se zbavit obtíží?.....	71	4.2. Výživa při více než jedné	
3.1. Strava s nízkým obsahem		intoleranci	113
histaminu	73	Laktózová intolerance	113
Vyvarujte se potravin a nápojů		Fruktózová intolerance	116
bohatých na histamin	74	Dieta FODMAP při histaminové	
Jaké množství histaminu		intoleranci	119
způsobuje příznaky?.....	76	Recepty na chutná jídla	121
Proč obsah histaminu			
kolísá?	76	5. Jak se dobře najíst při	
3.2. Léky proti histaminové		histaminové intoleranci?	123
intoleranci	80	5.1. Snídaně	125
Lepší tolerance potravin při užívání		5.2. Saláty a svačiny	130
doplňků stravy.....	80	5.3. Polévky	134
Enzymová substituční terapie.....	81	5.4. Bezmasá hlavní jídla	137
Antihistaminika	81	5.5. Hlavní jídla s masem.....	140
Pozor na interakce!.....	84	5.6. Hlavní jídla s rybou	143
		5.7. Dezerty	145
4. Úprava stravování	87	Rejstříky	150
4.1. Co můžete jíst a čemu			
byste se měli vyhnout?	89		
Jezte jen obvyklé množství			
potravin	90		
Maso a uzeniny	90		
Ryby a mořské plody	93		
Vejce a vaječné výrobky.....	95		
Sýry a mléčné výrobky	95		