

Abstrakt

Tato bakalářská práce se věnuje tématu histaminové intolerance (HIT). HIT je primárně způsobena sníženou aktivitou enzymu diaminooxidázy (DAO), která odbourává histamin. Hromadění histaminu v lidském těle se může projevit širokou škálou příznaků. Mezi nejčastější příznaky patří především trávicí obtíže, kožní projevy a bolesti hlavy. Jelikož se příznaky HIT často podobají alergické reakci, může být stanovení správné diagnózy mnohdy obtížné. Pro zmírnění příznaků je pacientům HIT doporučena eliminační dieta, jejíž podstatou je vyřazení potravin, které mají potenciál zvyšovat hladinu histaminu v organismu.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části práce jsou shrnuty dosavadní poznatky o histaminové intoleranci a eliminační dietě. Praktická část je zaměřena na zmapování aktuální situace dospělých pacientů s diagnostikovanou HIT. Výzkumná data byla získána na základě dotazníkového šetření, které probíhalo v alergologické ambulanci a na sociálních sítích. Výzkumný soubor tvořilo sto padesát čtyři respondentů. Z dotazníků vyplynulo, že respondenti, kteří byli o HIT dostatečně informováni svým lékařem, jsou z hlediska informovanosti spokojenější než ti, kteří čerpají poznatky od jiných pacientů s HIT. Většina respondentů, kteří podstoupili eliminační dietu, zaznamenala zlepšení nebo úplné vymizení příznaků. Eliminační dieta jim zároveň pomohla se zjištěním problémových potravin. Respondenti byli dotazováni i na některé výživové doplňky. Nejvíce respondentů pozorovalo zmírnění příznaků po probiotikách, vitamínu C a Daosinu. Zhruba u poloviny respondentů ovlivnila HIT jejich vztah k potravinám.

Klíčová slova

histaminová intolerance, histamin, diaminooxidáza, eliminační dieta, výživa