

A hisztaminintolerancia tünetspektruma a háziorvosi gyakorlatban

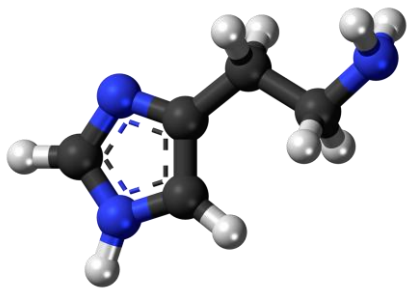
Hisztamin/Biogén amin adverz reakció

Dr. Tamasi József¹, Dr. Kalabay László^{1,2}

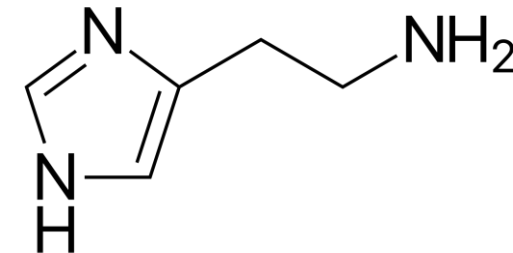
1. Családorvostani Tanszék, Semmelweis Egyetem, Budapest

2. Belgyógyászati és Hematológiai Tanszék, Semmelweis Egyetem, Budapest





A hisztamin



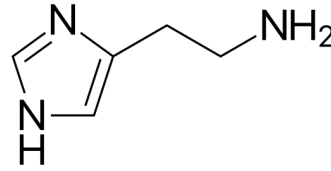
- Hisztidin dekarboxilációja során képződik
- Biogén aminok jelenléte minőségi indikátora az ételek előállításnak és szállítmányozásának (minőség, biztonságosság)¹
- EU max. 200 mg/kg élelmiszerekben
- Exogén vs. endogén

¹ M. Bacellar Ribas Rodríguez, C. da Silva Carneiro, M. Barreto da Silva Feijó, C.A. Conte Júnior, S. Borges Mano. Bioactive amines: aspects of quality and safety in food. Food Nutr Sci, 5 (2014), pp. 138-146

Lebontás

Intracelluláris

Extracelluláris



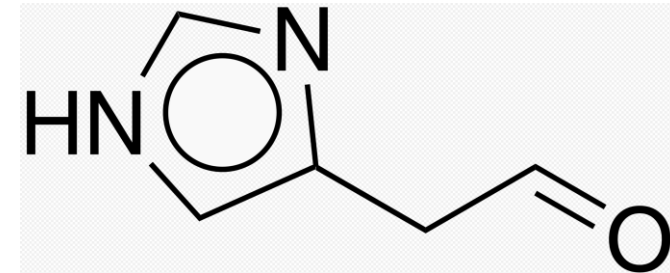
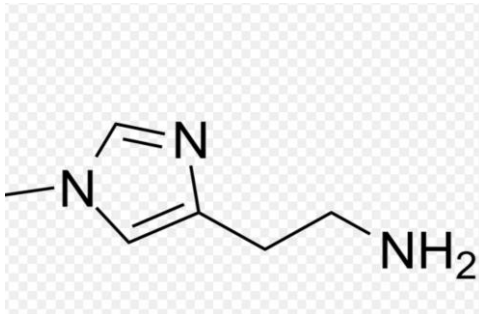
Hisztamin

HNMT

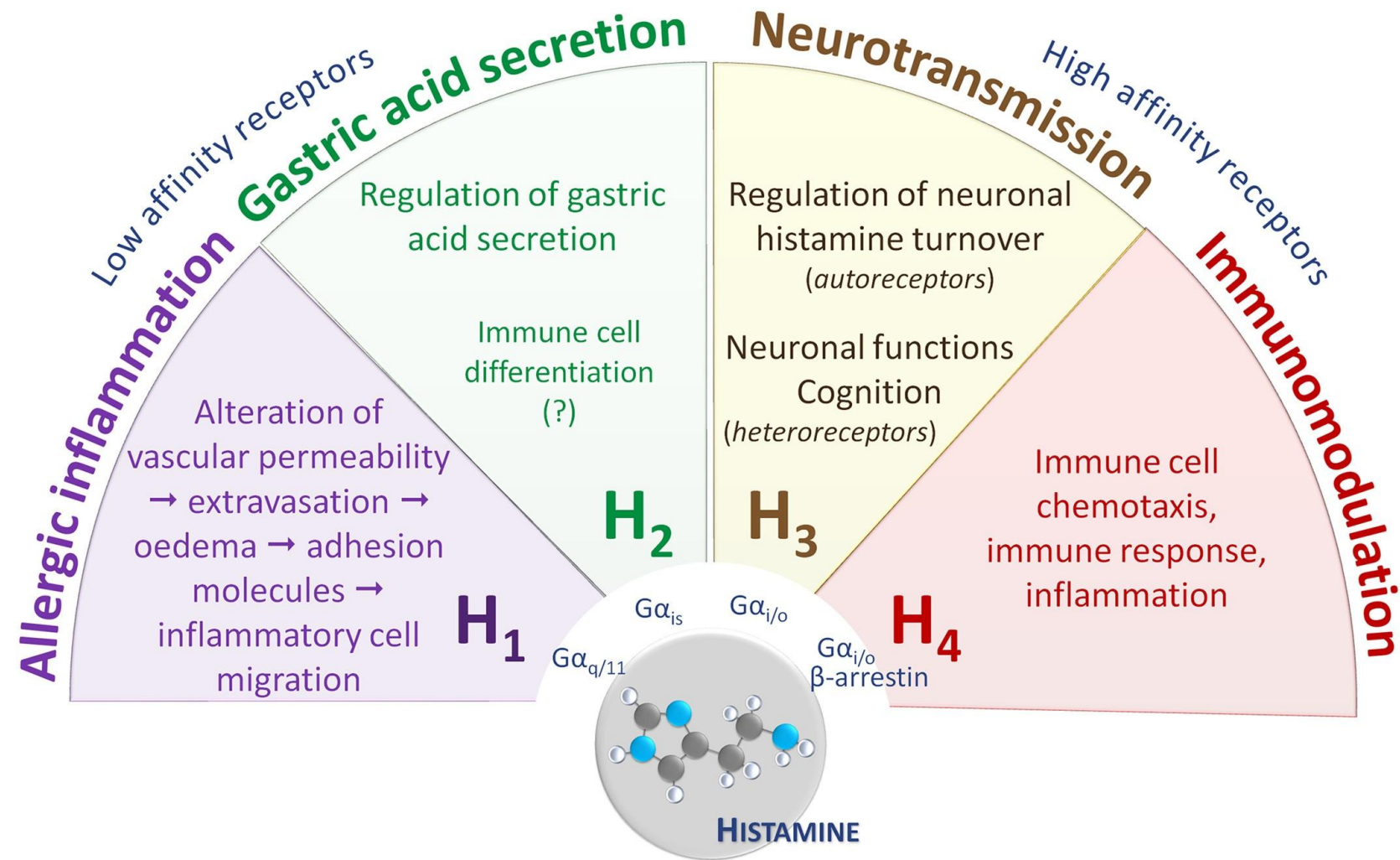
DAO

N-metilhisztamin

Imidazol-4-acetaldehid



- H1R Idegsejtek, simaizomsejtek, immunsejtek. Szerepe: allergiás reakciók, simaizom-kontrakció, vascularis permeabilitás
- H2R Gyomor, idegsejtek, immunsejtek
- H3R Hisztaminerg neuronok, immunsejtek
Szerepe: idegrendszeri autoreceptor (preszinaptikusan) ahol a hisztamin és más neurotranszmitterek felszabadulását gátolja
- H4R Immunsejtek



Mast cells – Basophils – Enterochromaffin-like cells – Neurons
Leukocytes – Platelets – Epithelial cells – Chondrocytes
Tumour cells – Other cells

Scombroid mérgezés

1



2



4



3

Tünetek
súlyossága

A hisztaminintolerancia tünetspektruma

Ideggyógyászati tünetek

(pl. fejfájás, étkezés utáni álmosság)

Gyomor-
bélrendszeri
tünetek

(pl. savas tünetek)

Pszichológiai
tünetek

Szív-érrendszeri
tünetek

Egyéb tünetek

**A hisztaminintolerancia
spektrum egyedi
tünetkombinációval
jelentkezik a felsorolt
szervrendszereken**

Légzőrendszeri
tünetek

(felső- és alsólégúti)

Bőr-
tünetek

Anafilaktoid
reakció

Egyedi
küszöbérték,
melytől kezdve
a tünetek
szisztémássá
válnak

Eltelt idő
(0-4 óra)

1. vizit

120 kérdéses kérdőív

A betegség
gyanújának
felállítása
(217 fő)

2. vizit

Táplálék-panasz napló
kiértékelése

Táplálék-panasz
napló
(3 - 6 hét)

Alacsony
hisztamintar-
talmú vagy
kiiktatásos
diéta (3-6
weeks)

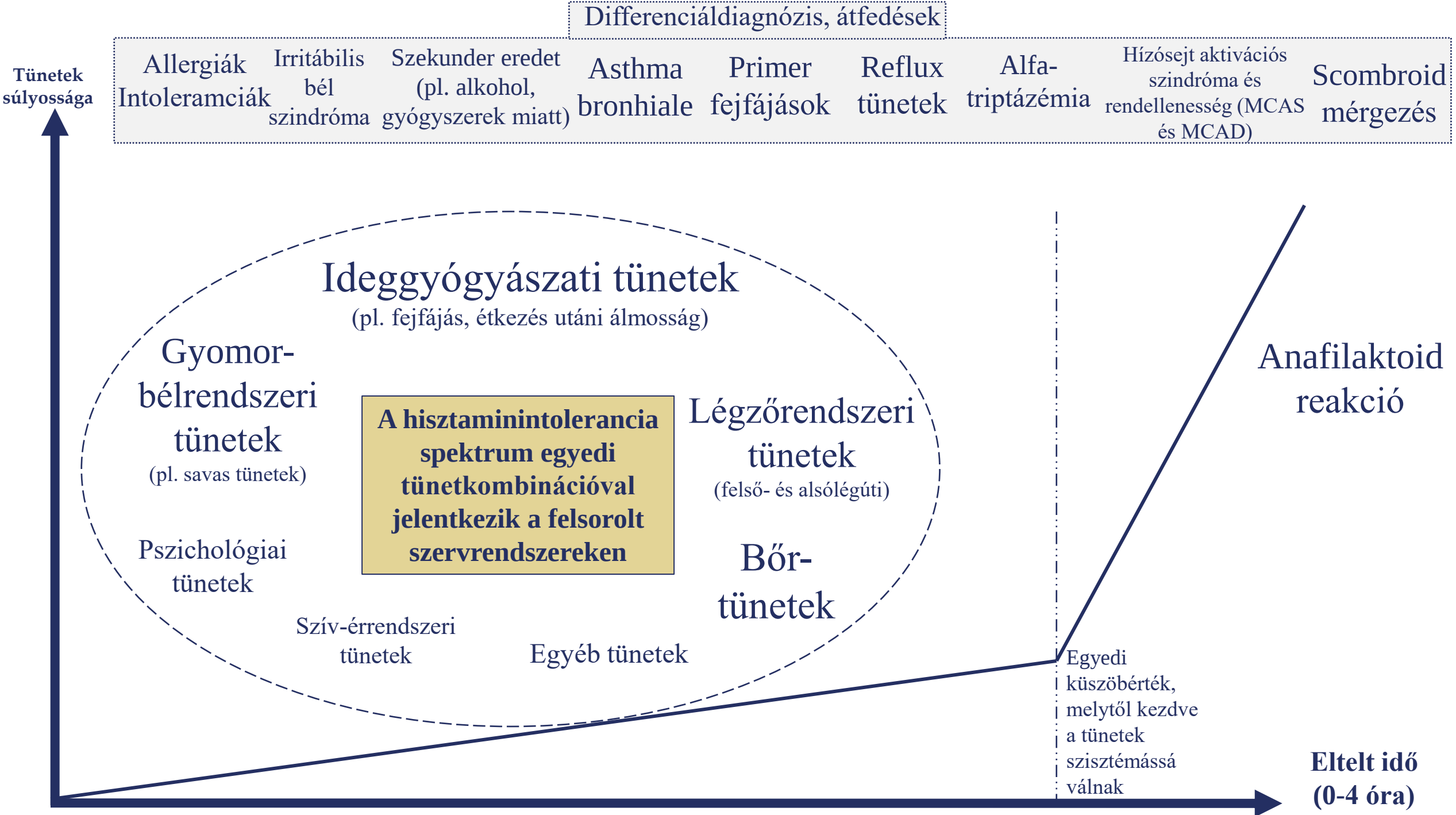
Étel
reintro-
dukció

3. vizit
Diéta utáni kérdőív

Személyre
szabott alacsony
hisztamin diéta,
amely a lehető
legszélesebb
spektrumot öleli
fel (az egész
folyamat 3-6
hónapig tart)

A diagnózis itt állítható fel,
javulást követően (77 fő)

Gastrointesztinális tünetek		
Puffadás	72/77	94%
Hasmenés vagy laza széklet	59/77	77%
Dyspepsia	53/77	69%
Hasi fájdalom	52/77	68%
Korai teltség/discomfort	51/77	66%
Hányinger	41/77	53%
Hasi görcsök	37/77	48%
Hasi fájdalmak gyermekként	29/77	38%
Gyakori afta vagy herpesz	28/77	36%
Hányás	19/77	25%
Neurológiai tünetek		
Fejfájás	70/77	91%
Fáradékonyság	64/77	83%
Postprandialis aluszékonyság	62/77	81%
Tompa, kétoldali fejfájás	44/77	57%
Migrén vagy migrén-szerű (féloldali, nyilalló) fejfájás	41/77	53%
Szédülékenység	41/77	53%
Légzőszervi tünetek		
Orrfolyás	52/77	68%
Orrdugulás	46/77	60%
Hátsó garatfali váladékcsgorgás, torok köszörülés	44/77	57%
Tüsszögés	39/77	51%
Torokfájás	29/77	38%
Köhögés	27/77	35%
Asztma vagy asztmatikus tüneteke (köhögés, dyspnea, stb.)	16/77	21%
Egyéb tünetek		
Bőr tünetek	67/77	87%
Pszichológiai	59/77	77%
Fasciculatio	47/77	61%
Szív-érrendszeri panaszok	42/77	55%
Ételek, amelyek panaszokat okoztak hisztaminintoleranciában szenvedő betegeknél		
Bor	56/77	73%
Pezsgő	52/77	68%
Különböző típusú szalámik, kolbászok stb.	45/77	58%



Eredmények

- A hisztaminszegény diéta a szubjektív panaszskálán (0–10) és tünetfrekvencia skálán (0–5) is szignifikáns csökkenést eredményezett ($p < 0.0001$ mindkét esetben)
- A hisztaminintoleráns ($n = 77$) és nem hisztaminintoleráns ($n = 140$) csoportok között sok területen nem sikerült szignifikáns különbséget kimutatni
- 2., 3. trimeszter alatt 24/25 esetben megszűntek a panaszok (placenta DAO termelése)
- Családi halmozódás (a hisztaminintoleráns betegek 69 százalékának volt legalább egy családtagja hasonló panaszokkal)

A hisztaminintolerancia azonnali tüneteinek sorrendje és idővonala



Tünetlépcsők

1. lépcső

Orrfolyás
Hasi diszkomfort
Laza széklet
Posztprandiális álmosság és/vagy fáradékonyság
Tüsszögés, hátsó garatfali váladékcsgörgés, orrdugulás, irritált garat
Enyhe köhögés
Akaratlan izomrángás
Puffadás
Korai/kellemetlen teltség

2. lépcső

Tompa fejfájás
Száraz köhögés
Hasmenés
Elhúzódozó álmosság
Fáradékonyság
Savas panaszok
Hasi fájdalom
Brain fog, fáradékonyság
Pszichológiai tünetek
Bőrtünetek, afta
Étvágytalanság
Palpitáció

3 A lépcső

Hányinger, hányás
Migrén-szerű panszok
Extrém fáradékonyság
„Parancsoló” álmosság
Vizes hasmenés
Rossz közérzet
Hirtelen letargia/depresszív hangulat (csak más tünetekkel együtt)
Nehézlégzés, sípoló légzés, asztmatikus tünetek
Szédülés
Enyhe torokfájdalom
Enyhe flush (felsőtest)
Praesyncope

3 B lépcső

Flush
(felsőtest és végtagok)
Tartós torokfájás

↓
Elhúzódozó tünetek jelentkezhetnek

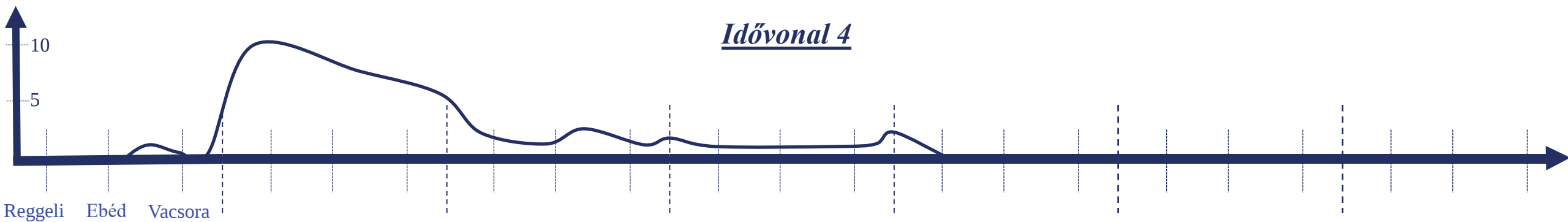
4. lépcső

Anafilaktoid reakció
Láz
(egynapos)

↓
Elhúzódozó tünetek biztosan jelentkeznek



Panaszok szubjektív
súlyossága (1-10)



Felső légúti panaszok

- ICD-10: B34.9, J06.9, J03.9, J20.9
- 7083 orvos-beteg találkozás 2021.09.01. és 2024.09.27. között
- 1 héten belül: 3831 vizit
- 141 hisztaminintoleranciára gyanús mediánja: 6 (Q1-Q3 = 3-8)
- 945 egészséges mediánja: 2 (Q1-Q3 = 1-4)
- A különbség szignifikáns ($p < 0.001$, Mann-Whitney)

Esetbemutató

- 39 éves, nő
- Legfőbb panaszok: migrén, alkalmanként flush, savas panaszok, puffadás, visszatérő hasmenés, gyakori felsőlégtúti hurut
- Egyéb lehetséges okok kizárása megtörtént
- Két gyermekénél (8, 10 évesek) hasonló tünetek
- Az étrend módosítását követően a tünetei sokkal elviselhetőbbé váltak. A fejfájás ritkábban jelentkezett, általában kevésbé volt intenzív (inkább tompa a féloldali lüktető helyett), és a hányás megszűnt
- Diétahibák után azonban fasciculatio, postprandialis somnolencia, levertség, fáradékonyság, időnként szájüregi afták és laza széklet

Összefoglalás, a vizsgálat korlátai

- A tünetek jellemezhetőek időbeli lefutás és súlyossági lépcsők szerint
- A megfelelő diéta segítségével lépcsőzetesen csökken a tünetek súlyossága
- Indikátor tünetek segítik a diéta beállítását
- A hisztaminintolerancia és a hízósejt aktivációs betegség közös aspektusokkal rendelkezik
- Alapellátási kérdőív, táplálék-panasz napló készült
- A vizsgálat korlátai: alacsony betegszám, laboratóriumi tesztek hiánya, egyénre szabott beteginterjúk, önbevallás, nem mért zavaró tényezők (például környezeti hatások), nem standardizált diétás intervenció, visszaemlékezési torzítás, többszörös összehasonlítás tesztelésének figyelmen kívül hagyása, stb.

Spectrum, Time Course, Stages, and a Proposal for the Diagnosis
of Histamine Intolerance in General Practice: A Nonrandomized,
Quasi-Experimental Study *J. Clin. Med.* 2025, 14(2), 311

Köszönöm megtisztelő figyelmüket!

Hálásan köszönöm Dr. Kalabay László professzor úr segítségét
a vizsgálat során!

