

Ana Hanselová a Melina Neumannová

Kuchařka pro histaminovou intoleranci



Více než **80**
receptů

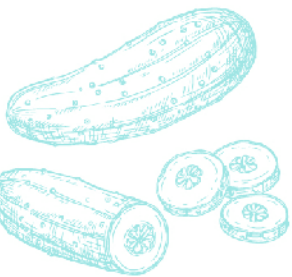


Ana Hanselová a Melina Neumannová

Kuchařka pro histaminovou intoleranci

Fakta – rady – postupy

GRADA PUBLISHING



Obsah



PŘEDMLUVA	7
ANIN PŘÍBĚH	8
MELININ PŘÍBĚH	10

1 HISTAMIN: POSEL, TKÁŇOVÝ HORMON A MNOHEM VÍCE	12
--	----

2 HISTAMINOVÁ INTOLERANCE: TAK TROCHU JINÁ POTRAVINOVÁ NESNÁŠENLIVOST	13
Zařazení HIT mezi potravinové intolerance	13
Příznaky jen málokdy přicházejí po jednom	15
Podezření na histaminovou intoleranci: Co teď?	16
Eliminační dieta	16

3 DIAGNÓZA HISTAMINOVÁ INTOLERANCE: TŘI ZÁSADNÍ KROKY	17
Krok 1: Odstranění histaminových spouštěčů	17
Krok 2: Hledání příčin	18
Krok 3: Podstata problému	19

4 METABOLICKÁ PORUCHA MCAD: KDYŽ SI ŽÍRNÉ BUŇKY UDĚLAJÍ VEČÍREK	21
Rozhovor s profesorem Mückem: Základní informace o onemocnění žírných buněk a histaminové intoleranci	22

5 STRES A SPORT: JAK SOUVISEJÍ S HISTAMINEM	26
--	----

6 JAK NA NÍZKOHISTAMINOVOU KUCHYNI	29
Čtyři kategorie potravin, kterým byste se měli vyhnout	29
Důležité principy nízkohistaminového stravování	30
Nákupní seznamy doporučených potravin	32

7 NÍZKOHISTAMINOVÁ STRAVA NEJEN PŘI INTOLERANCI	36
Kdy se doporučuje strava s nízkým obsahem histaminu – laktóza, fruktóza, lepek	36

8 SOS PRŮVODCE: CO DĚLAT, KDYŽ SE OBJEVÍ PŘÍZNAKY VYVOLANÉ HISTAMINEM?	41
Rychlá pomoc	41
Dýchání 4-7-8	42

9 NÍZKOHISTAMINOVÁ SEZÓNŇÍ KUCHYŇÉ	43
Důležitá poznámka k receptům	43



Recepty

JARO	44
Snídaně	46
Předkrmy	54
Hlavní jídla	66
Dezerty	84
Nápoje	86

LÉTO	88
Snídaně	90
Předkrmy	104
Hlavní jídla	108
Dezerty	122



PODZIM	140
Snídaně	142
Předkrmy	150
Hlavní jídla	156
Dezerty	172
Nápoje	178

ZIMA	180
Snídaně	182
Předkrmy	192
Hlavní jídla	200
Dezerty	206
Nápoje	220

NÁKUPNÍ SEZNAMY DOPORUČENÝCH NÍZKOHISTAMINOVÝCH POTRAVIN	222
---	-----

DENÍČEK PRO SLEDOVÁNÍ PŘÍZNAKŮ A OBTÍŽÍ	223
--	-----



Ahoj,

Jmenujeme se Melina a Ana a obě jsme si před mnoha lety vyslechly diagnózu histaminové intolerance. V té době byly našimi každodenními společníky žaludeční a střevní obtíže, bolesti hlavy i končetin, migrény, vyčerpání, vegetativní poruchy a řada dalších problémů. Proto jsme se obě (nezávisle na sobě) rozhodly změnit svůj životní styl i stravovací návyky, abychom si mohly znovu užívat života bez omezení a nepříjemných problémů.

Prvním a nejdůležitějším krokem pro nás bylo začít jíst stravu s nízkým obsahem histaminu, zároveň jsme však hledaly skutečnou příčinu našich potíží – a následně ji řešily. Díky tomu jsme nyní po většinu času bez negativních projevů histaminové intolerance. V květnu 2020 jsme založily společnost HistaFit s cílem zvýšit povědomí o tomto onemocnění a možnosti pozitivně ho ovlivnit vhodným typem stravování. Zároveň jsme se rozhodly vyvinout produkty vhodné pro každého, kdo se s těmito problémy potýká.

V říjnu 2022 jsme se zúčastnily pořadu televize VOX s názvem „V jámě lvové“ („Die Höhle der Löwen“), v němž začínající podnikatelé představují investorům své nápady. Tam jsme téma histaminové intolerance a nízkohistaminové stravy představily jak skupině investorů – lvům, tak i milionovému publiku. Hned čtyři z pěti lvů měli zájem do naší společnosti HistaFit investovat, a tak jsme získaly výraznou podporu v osobách Nilse Glagaua a Ralfa Dümmela. Tím jsme se významně přiblížily k našemu cíli seznámit co nejvíce lidí s našimi službami a produkty, a pomoci co největšímu počtu těch, kdo trpí podobnými problémy.

Od té doby jsme doprovázely tisíce lidí s různými potravinovými intolerancemi na jejich cestě za lepším zdravím, a navíc jsme sestavily tuto kuchařku s více než 80 oblíbenými nízkohistaminovými recepty, aby pomohla každému, kdo se chce touto cestou vydat.

Přejeme vám spoustu lahodných a bezstarostných chvil při vaření!



Anin příběh

Diagnózu histaminové intolerance jsem si vyslechla až téměř ve třiceti letech, vše ale začalo mnohem dříve, když jsem si v době dospívání při sportovním úrazu poranila krční páteř. Trvalo celou řadu let, než vyšlo najevo, že mi tento úraz způsobil její nestabilitu. Už krátce po dvacetinách jsem začala trpět závratěmi, tinnitem (ušními šelesty) a bolestmi v krku. K tomu se pak přidaly i bolesti hlavy, zad, břicha a celkové bolesti, takzvaná fibromyalgie. Bývala jsem silně zmatená, vyčerpaná a potýkala jsem se s mnoha vegetativními obtížemi, jako je bušení srdce nebo panické ataky. A pak jsem najednou přestala snášet potraviny, které mi do té doby nedělaly žádné potíže.

Dlouho jsem si myslela, že všechny mé obtíže způsobuje stres v osobním a pracovním životě, a ještě déle (konkrétně celých 10 let) trvalo, než mi lékaři diagnostikovali histaminovou intoleranci a nestabilitu krční páteře. Teprve potom jsem přišla na to, že spolu mé problémy s krční páteří a zvýšenou sekrecí histaminu souvisejí.

V následujících letech jsem podstoupila množství různých terapií. Vyzkoušela jsem jak ty klasické, např. fyzioterapii, masáže a bahenní koupele, tak ty alternativní, jako je atlasová terapie, americká chiropraxe, Dorn-Breußova masáž, jihokorejská reflexní terapie, tradiční čínská medicína nebo ájurvéda. Držela jsem různé diety a zkoušela i další metody, nic mi však nepomáhalo. Naopak mi po řadě zákroků bylo ještě hůř. Tím jsem se dostala až na samu hranici svých fyzických i psychických sil. Měla jsem sice dobrá období – a vždy jsem pracovala na plný úvazek –, jenomže jakkoli mám svůj život velmi ráda, mnohdy mi připadal neskutečně vyčerpávající. Už od dob dospívání jsem totiž neprožila jediný den stoprocentně bez obtíží.

Ani ve chvíli, kdy jsem už o své histaminové intoleranci věděla, pro mě nebylo snadné přejít na nízkohistaminovou dietu, protože na trhu zkrátka nebyly

žádné vhodné produkty. Proto jsem byla ve svých snahách o změnu stravování dost nedůsledná a mé potíže přetrvávaly.

Když mi bylo třicet let, fyzicky jsem se zhroutila. Bez odpočinku jsem nedokázala ujít ani 300 metrů, a právě tehdy jsem se konečně rozhodla změnit svůj život. Dala jsem výpověď v práci, odešla z postu ředitelky malé rodinné firmy a naordinovala si několikaměsíční volno. Zároveň jsem přešla na přísně nízkohistaminový způsob stravování. Následujících několik měsíců jsem věnovala péči o svá střeva a játra, pracovala na svém myšlení, meditovala a začala s šetrnou osteopatickou a ortodontickou léčbou cervikokraniomandibulární dysfunkce (poruchy v oblasti čelistního kloubu). Zároveň jsem se zaměřila na pravidelné cvičení, které mi pomáhá lépe zvládat jak nestabilitu krční páteře, tak stresové spouštěče některých obtíží. Život mi však zásadním způsobem proměnila především nízkohistaminová dieta. Díky ní moje obtíže po většinu dnů ustoupily až o 80 procent a já tak zažívala nebývalý příval energie.

Jak při obtížích s nestabilní páteří, tak při problémech s histaminem terapeuti obvykle doporučují dodatečný příjem živin, a tak jsem se začala tímto tématem zabývat čím dál víc. Zanedlouho jsem díky tomu vyvinula své první doplňky stravy, vhodné pro nízkohistaminovou dietu. Moje vize byla jasná: seznámit co nejvíce lidí s tématem histaminové intolerance, s jejími možnými příznaky a příčinami, seznámit je s nízkohistaminovou stravou a co nejlépe tuto problematiku objasnit. Nechtěla jsem totiž, aby byli i další lidé vystaveni tomu, čím jsem si léta procházela já.

Zároveň jsem chtěla na trh přinést potraviny vhodné pro nízkohistaminovou dietu, a usnadnit tak každodenní život milionům lidí, jejichž strava by díky nim mohla být zajímavější a chutnější.

S Melinou jsem se – dílem náhody nebo snad osudu – seznámila v lednu 2020. I ona měla za sebou dlouhé trápení související s histaminem a před sebou podobné cíle, plány a přání jako já. Naše budoucnost se měla nést ve znamení nízké hladiny histaminu. Od první chvíle jsme si padly do oka, a tak jsme okamžitě spojily síly a založily společnost HistaFit, jejímž cílem je usnadnit každodenní život s histaminovou intolerancí i ostatním lidem.

**Nízkohistaminová strava
mi zásadním způsobem
změnila život!**



Melinin příběh

Histaminovou intoleranci mám diagnostikovanou od roku 2015, její příznaky mě však doprovázely i mnohem dříve, nejspíš už od dětství. Navzdory této skutečnosti mi ji lékaři potvrdili až v době, kdy mi bylo 17 let a já se připravovala na maturitní zkoušky. Možná si řeknete, že nešlo o nejšťastnější načasování, jenomže víte snad o čase, kdy byste si takovou diagnózu chtěli vyslechnout? Tou dobou už byly moje obtíže skutečně výrazné.

Trpěla jsem bolestmi hlavy, nevolností, průjmy, zácpou, silným vyčerpáním a únavou, záněty kůže, zmateností (mozkovou mlhou), poruchami vidění, problémy s pamětí a koncentrací, depresivními náladami a návaly slabosti během zvýšené fyzické aktivity.

V té době jsem si žádný z těchto příznaků se sportem ani stravou nespojovala a stejně bezradní byli i lékaři. Obvykle mě s prohlášením, že jsem podle laboratorních výsledků zcela zdravá, posílali domů a pomoci jsem se nedočkala ani na pohotovosti, kde jsem skončila po náhlém a silném propuknutí závažných příznaků. Vůbec mě tam nebrali vážně, protože jsem podle všeho nevypadala dost nemocně. Právě to pro mě bylo v té době nejtěžší: nikdo nechápal, že je mi skutečně zle, a jen málokdo rozuměl tomu, proč se snažím jíst nízkohistaminové potraviny, proč nechodím na večírky a často nemám chuť k jídlu. Zatímco moji vrstevníci cestovali, chodili se bavit a užívali si života, já ležela doma na gauči a snažila se vzpamatovat z běžného dne ve škole.

Naštěstí jsem díky podpoře svých rodičů našla lékařku, která mi kromě testu na cukrovku, různé nesnášenlivosti a alergie udělala také test na histaminovou intoleranci. A ejhle, závěr zněl: „vysoká pravděpodobnost histaminové intolerance“. Zjištěná zvýšená hladina histaminu v krvi a stolici, doprovázená sníženou hladinou DAO (diaminoxidázy, enzymu odbourávajícího histamin) v krvi naznačovala, že metabolismus histaminu neprobíhá tak, jak by měl. Moje počáteční radost z toho, že konečně vím, co mi je, rychle zmizela. Lékařka mi totiž vysvětlila, že na tuto diagnózu neexistuje žádná léčba, a tím pádem ani šance

na vyléčení. Jen mi doporučila, abych se vzdala červeného vína, zrajících sýrů a čokolády, že by mi pak mohlo být lépe.

Po návratu domů jsme si s rodiči začali zjišťovat, co to ten histamin vlastně je a ve kterých potravinách je obsažený. Vzápětí nám došlo, jak obrovskou změnu to pro náš každodenní život bude znamenat. Našli jsme spoustu seznamů potravin s informacemi o množství obsaženého histaminu, hodnoty na jednotlivých seznamech se však značně lišily. Nikde jsme nenašli jednoznačná doporučení a pomalu jsme začínali propadat zoufalství. Najednou jsem netušila, jak se mám stravovat ve škole. Můžu u svých kamarádů vůbec něco sníst? A jak mám s nepříjemnými příznaky a neustálými absencemi ve škole zvládnout nadcházející maturitu?

Můj poslední rok na střední škole se kvůli tomu nesl ve znamení záplavy otázek, na které jsem neměla jasné odpovědi. I proto jsem se rozhodla jít studovat zdravotní management, abych konečně pomohla sobě a jednou možná i dalším lidem.

Nejste v tom sami.

Během studia jsem se seznámila s odborníci na výživu, která se také potýkala s histaminovou intolerancí. Pomohla mi najít základní příčiny mých obtíží a dala mi naději, že existují způsoby, jak znovu dosáhnout větší pohody a zvýšit kvalitu života. V mém případě byla hlavním zdrojem obtíží střeva, protože jsem měla výrazně narušený mikrobiom a trpěla syndromem propustného střeva. Postupně jsem odhalovala a odstraňovala další příčiny svých zdravotních problémů, mezi něž patřilo i vystavení se působení těžkých kovů a přetížení jater, skončila jsem i s užíváním hormonální antikoncepce.

V roce 2017 jsem sebrala odvalu a zkušenosti ze své cesty a své první kreativní nízkohistaminové recepty zveřejnila na Instagramu. Velmi rychle jsem zjistila, kolik lidí trápí ty samé problémy! Nebyla jsem v tom sama! V roce 2020 se můj účet na Instagramu stal jedním ze dvou největších, které se zabývaly tématem histaminu. A jednoho dne mi tam napsala také Ana. Daly jsme se do řeči a zjistily, že ve svých životech čelíme stejným každodenním výzvám. Po telefonátu a osobním setkání v mé rodné vesnici, spojeném s procházkou po lese, jsme se rozhodly, že chceme něco změnit a usnadnit každodenní život jak sobě, tak i dalším lidem. Tak vznikla společnost HistaFit, kterou jsme společnými silami založily v květnu roku 2020. Za tuto příležitost a za onu „náhodu“, která nás s Anou svedla dohromady, jsem neskonale vděčná. Sama bych se k takovému kroku nikdy neodvážila, HistaFit by nebyl tím, čím dnes je, a nejspíš by nevznikla ani tato kniha.

Dnes už histaminovou intolerancí netrpím. Mohu si opět vychutnávat vše od rajčat po čokoládu či kysané zelí. Svým příběhem bych ráda dodala naději ostatním nemocným, protože na rozdíl od toho, co mi původně tvrdili lékaři, je možné dostat histaminovou intoleranci pod kontrolu.

1

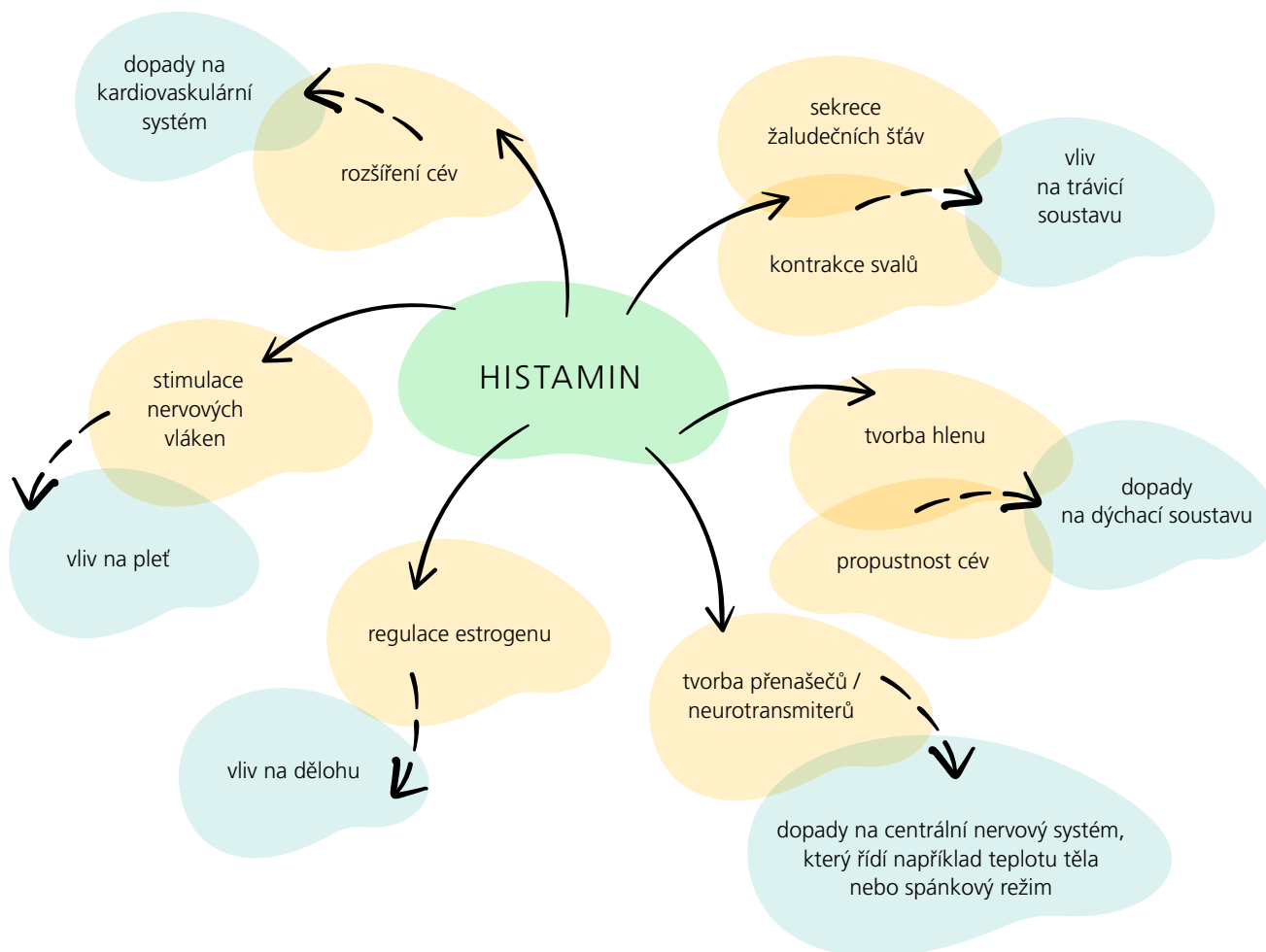
HISTAMIN:

Posel, hormon a mnohem více

S histaminem přišel jistě do styku každý z nás. Histamin je látka, které po kontaktu s kopřivou vyvolá na kůži nepříjemnou svědivou krupičku, a má na svědomí i pupínky a svědění po bodnutí hmyzem. Vyvolává rýmu a pálení očí během pylové sezóny, zároveň se však zásadním způsobem podílí na hojení ran.

Histamin je životně důležitým poslem, který nám v těle reguluje celou řadu důležitých metabolických procesů. Proto bychom ho neměli vnímat jako „nepřítele“, ale spíše dbát na to, aby se v našem těle obnovila jeho rovnováha a odbourávání této látky fungovalo „normálně“.

Co všechno může způsobovat histamin



Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Kuchařka pro histaminovou intoleranci.
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.