

Obsah

Úvod	9
Jedna složka potravy - rozmanité účinky.....	10
Co je histamin a histaminová intolerance?	10
Důsledky histaminové intolerance.....	11
Histaminová zátěž při průmyslovém zpracování potravin.....	12
Histaminová intolerance - jasně definovaný klinický obraz	12
Důležitá je osvěta	13
Dotazník pro sebezpoznaní	17
Způsob výživy	18
Charakteristika obtíží	19
Co přesně je histaminová intolerance	21
Histaminová intolerance je pseudoalergie	22
Histaminová intolerance je získané onemocnění	23
Počet postižených osob se zvyšuje.....	23
Více potencionálních spouštěčů.....	24
Symptomy histaminové intolerance	24
Gastrointestinální obtíže	25
Bolesti hlavy a migréna	27
Vyrážka a zarudnutí kůže.....	28
Kašel a astma	28
Tekoucí nos a rýma	29
Nízký krevní tlak.....	30
Poruchy srdečního rytmu	31
Menstruační potíže	31
Další symptomy	32
V čem se liší histaminová intolerance od pravé alergie?.....	32
Co je vlastně histamin?	37
Působení histaminu na orgány a cévy	39
Ovlivňování zažívacího ústrojí.....	40
Rozšíření cév srdečního a krevního oběhového systému.....	41
Ovlivňování centrálního nervového systému.....	42
Ovlivňování bronchiálního systému.....	42

Kožní změny.....	43
Nejdůležitější mechanismus pro odbourávání histaminu: diaminoxidáza	43
Jaké jsou příčiny vzniku histaminové intolerance?	47
Potraviny bohaté na histamin.....	49
Histaminové »liberátory«	50
Jiné biogenní aminy	51
Inhibice diaminoxidázy	52
Infekce trávicího ústrojí	52
Vrozená enzymatická porucha	53
Jak lékař diagnostikuje histaminovou intoleranci?	55
Diferenciální diagnóza	56
Krevní testy - provedení <i>in vitro</i>	57
Eliminační dieta.....	58
Histaminová intolerance v těhotenství	59
Terapie histaminové intolerance	61
Eliminační dieta.....	62
Farmakoterapie histaminové intolerance	63
Individuální toleranční hranice.....	64
Množství vyvolávající symptomy.....	65
Proč obsah histaminu kolísá?.....	66
Rezistence histaminu v kuchyni.....	69
Potraviny bohaté na histamin nebo ho uvolňující	71
Maso a uzeniny	73
Ryby a mořské plody.....	75
Sýry a mléčné výrobky	78
Chléb a pečivo	81
Ovoce a zelenina	83
Rychlé občerstvení a hotová jídla.....	85
Nápoje.....	88
Léky nesnášené při histaminové intoleranci.....	93
Léky proti histaminové intoleranci.....	95
Antihistaminika	96
Vitamin B ₆	98
Vitamin C.....	98
Recepty pro bezhistaminovou stravu.....	101

Pestrý hrnec z růžičkové kapusty.....	103
Směs kuřecího a hovězího kari s ovocem.....	104
Vepřové medailónky s mrkví, pórkem a bramborem	105
Kuřecí filety s brokolicí a mandlovou rýží.....	106
Paláčky »Letovisko«.....	107
Provensálské kuře s citrónem	108
Červený čočkový salát s kuřetem.....	109
Brambory na loupačku s jarním tvarohem.....	110
Podzimní zeleninový koláč.....	111
Pšeničná pánev s paprikou	112
Pestrý salát s kuřecími prsíčky.....	113
Peprný ovocný salát	114
Salát z růžičkové kapusty	115
Jablečný salát s mrkví.....	116
Brokolicový salát	117
Eintopf z kadeřavé kapusty.....	118
Rejstřík.....	119