

# Histamin- labyrinten

En søgning på ordet "histaminintolerance" vil hurtigt afdække, at nettet bugner med teorier om, hvorfor nogle oplever kvalme, træthed, hovedpine, nældefeber og mange andre generende symptomer efter indtag af en god middag med fx bøffer, rødvin og tomatsalat. Alligevel synes fænomenet histaminintolerance nærmest ukendt for vores sundhedsvæsen. Men hvorfor er det sådan?

Af Birgitte Rodh, sundhedsrådgiver

Selvom man ikke støder på diagnoser og forklaringer på histaminintolerance fra sundhedsvæsenets side, er det ikke en ny fiks idé, der er spundet af et fantasifuldt internet. For ikke så længe siden kunne man nemlig få en diagnose for histaminintolerance på flere danske allergiafdelinger. Den praksis stoppede imidlertid brat omkring 2006, da der blev skåret hårdt ned på allergiområdet. Årsagen var, at astma og allergier var og er eksplosivt stigende og derfor også udgjorde en stejl stigende økonomisk udfordring for sundhedsvæsenet. Og spareøvelsen gik hårdt ud over de intolerante, for man "afskaffede" så at sige alle intolerancer – herunder histaminintolerance – på det danske diagnostiske landkort.

Histaminintolerance er således ikke en spritny opfindelse, som man måske kan tro, når man oplever sundsvæsenets tavshed om det. Det er en lidelse, sundhedsvæsenet faktisk tog alvorligt og rådgav om før i tiden. Selv fik jeg så sent som i 2011 stukket en gammel fedtet tryksag i hånden, der ved nærmere eftersyn fortalte grundigt om, hvordan en lavhistamindiæt skulle sammensættes.

## Hvor kommer histamin fra?

Visse gamle og rådne fødevarer danner histamin, men histaminiveauet er også højt i de for tiden så populære fermenterede fødevarer, fordi man bruger bakterier til at fermentere dem med, og de kan producere histamin i mængder, som histaminsensitivt kan reagere på. Parmesan og rødvin er blandt de fermenterede fødevarer, som indeholder mest histamin. Og nogle mennesker – herunder jeg selv – kan mærke histamin i fødevarer som en svag brænden i munden. Tænk på det, næste gang du tager en skive parmesan – kan du mærke det?

De fleste fermenterede produkter indeholder øgede mængder af histamin, så det er derfor, at fx yoghurt og ost for nogle kan udløse migræne, kvalme og nældefeber m.v. Derudover er der bakterier, som danner histamin, i en del af de mælkesyreprobiotika, der er på markedet. Det er dog muligt at købe histaminfri alternativer, hvis man er opmærksom på problematikken, for producenterne og forhandlerne af probiotika kender godt til histaminproblematikken og markedsfører således også histamin-"safe"

produkter.

Histamins eksistens og virkning er også velkendt af både forskere og allergilæger. Og det på trods af, at den eneste diagnose, man i dagens Danmark kan gøre sig håb om at få for histaminintolerance, er en funktionel lidelse, og det er en psykiatrisk diagnose. Men man kan næppe kalde det en anerkendelse af de reelle helbredsudfordringer, man som histaminintolerant oplever. Ikke mindst fordi den slet ikke giver mulighed for rådgivning om lindrende diæt og behandling.

### Og hvad gør man så?

Som histaminintolerant kan du få det langt bedre ved at følge en lavhistamin-diæt. Udover de histaminrige fødevarer skal du også være obs på fødevarer, som trigger histaminudløsning i kroppen fra vores mastceller. Disse fødevarer kaldes ofte "histamine liberators," og det er fx citrusfrugter og jordbær. Du skal også være obs på, at stress kan øge udløsningen af histamin fra mastceller og dermed igangsætte reaktioner som IBS, migræne og træthed. De læger og psykiatere, der anvender diagnoserne indenfor samlebetegnelsen funktionelle lidelser, er faktisk meget fokuserede på (og glade for at tale om) sådanne symptomer, men de ser det som tegn på en psykisk funderet funktionel lidelse og nævner absolut ikke histamin.

Der siges at være tre gange så mange kvinder som mænd, der lider af migræne.



"Sundhedsvæsenet tog histaminintolerance alvorligt før i tiden," skriver Birgitte Rodh.

Nogle kvinder oplever, at øget migræne følger deres menstruationscyklus. Måske er du en af dem? I så fald kan det skyldes, at et højt niveau af østrogen kan udløse øgede mængder histamin, mens for lavt niveau kan øge glutamin- og progesteronudløst migræne. Og det er der råd for. Har din læge mon nævnt det, når du klager over cyklusbestemte helbredsproblemer?

Antihistaminer blokerer for, at histamin kan binde til vores receptorer, så vi ikke mærker histamins effekt i kroppen. Nogle behandlere advarer således imod brug af for meget antihistamin, idet kroppen derved kan vænne sig til at ignorere højere og højere niveauer af histamin. Men at tage en antihistamin kan dog være en udmærket metode

til at spore, om histamin er en udløsende eller medvirkende faktor i ens migræne, IBS eller træthed. Det burde også være en smal sag for sundhedsvæsenet at teste på den vis.

Skal man nedbryde forhøjet histamin-niveau i kroppen, har man brug for enzymerne DAO og HNMT. Og mangler man DAO, kan man købe et DAO-tilskud. Det virker godt for nogen, men de er desværre enten ret dyre eller fyldt med tilsætningsstoffer, som for andre kan trigge histaminudløsning. Derfor er der mange histaminsensitive, som foretrækker kun at følge en lavhistamin-diæt. Det kunne dog være rart, hvis man også kunne få DAO-enzym uden tilsætning og med medicintilskud fra apoteket.

Du kan selv investere i en DAO/HNMT-test via et dansk laboratorium. Den kan afgøre, om du har for få af de vigtige enzymer, eller der er andet på spil. Man ved desuden, at mutationer i visse gen-SNPs kan hæmme produktionen af enzymerne. Viser det sig, at disse gener er muterede, kan deres funktion støttes med visse tilskud. Vil man derfor gerne vide, hvad status er på ens egne DAO- og HNMT-relaterede gen-SNPs, kan man tage en gentest fra Ancestry.com. Derefter kan man enten selv slå deres status op, eller man kan konsultere mig, så kan jeg gøre det og formidle den rette protokol i en genrapport. Testen koster lige nu 79 euro, så det er ikke voldsomt dyrt. Men måske ville det være en god idé, at sundhedsvæsenet selv testede enzymer og gen-SNPs, når patienter klager over migræne, IBS, ME osv., fremfor at psykiatrisere dem med en diagnose for funktionel lidelse og tilbyde behandling med psykofarmaka og kognitiv terapi. På min hjemmeside er der en vejledning i, hvordan man selv analyserer gen-SNPs, og her er link til Ancestrys test: [www.ancestry.se/dna/](http://www.ancestry.se/dna/)

Forhøjet histamin i kroppen kan desuden opstå, hvis ens tarmbakterier producerer for meget histamin til, at enzymerne kan

følge med. Eller det kan være en følge af, at kroppens mastceller producerer for meget histamin. Det sidste forhold benævnes *Mast Cell Activation Syndrome* (MCAS), og grene af forskningen mener i stigende grad, at det kan være den bagvedliggende årsag til MCS og ME/CFS for mange. Et tegn på, at man har MCAS fremfor histaminintolerance, kan være, at man reagerer på andet end højhistaminfødevarer. Fx på stress, kulde eller dufte.

Hvis man har MCAS, kan mastcellestabilisatorer tilbyde yderligere en mulighed for at nedbringe histaminniveauet. De virker på anden vis end både antihistaminer og DAO, idet de stabiliserer mastcellerne i kroppen, så de ikke sprøjter histamin ud. Det er således den mastcellestabiliserende effekt, som gør, at nogle histaminsensitive har glæde af quercetin, der forekommer naturligt i fx løg og æbler og også fås som tilskud (cirka 20 procent af befolkningen tåler det dog ikke, men det er en længere forklaring). Andre tager en medicinsk mastcellestabilisator, som er meget virkningsfuld – nemlig Cromolyn Sodium, men den er desværre netop taget af det danske marked, fordi salget var for lavt. Årsagen til det lave salg synes ikke mindst at have været, at Lægemiddelstyrelsen ikke støttede produktet, og det derfor var uoverskueligt dyr i indkøb for mange histaminramte. I stedet kan man nu købe det til en endnu højere pris i udlandet.

Nettet bugner i dag med informationer om histaminintolerance og dets konsekvenser, så der er mere viden om emnet end nogensinde. Men det er alligevel stadig svært at finde vej, hvis man er ramt af histamin-overload, fordi man er overladt til sig selv uden læge og sundhedsvæsen til at hjælpe med at tage bestik af informationerne og navigere ud af histamin-labyrinten. Histaminintolerance er på den vis stadig et overset problem.

Hvis du vil have Birgittes Rodhs hjælp til at afdække og adressere histaminintolerance og MCAS, kan du kontakte hende via hendes hjemmeside [birgitterodh.com](http://birgitterodh.com)