

## Hisztamin intolerancia - Tünetek

- Bőrtünetek:
  - bőrvizsketés
  - bőrkivörösítés (csalánkiütés)
  - ekcéma
  - bőrkivörösödés
  - arckipirulás
- Légúti tünetek:
  - orrfolyás
  - orrdugulás
  - tüszögés
  - köhögés
  - légszomj, nehézlégzés
  - asztmás roham
  - torokfájás
  - torokviszketés
- Emésztőrendszeri problémák:
  - hasmenés
  - hasfájás, hasi görcsök
  - puffadás
  - gyomorégés
  - hányinger, hányás
  - émelygés
- Keringési rendszer tünetei:
  - szívdobogásérzés
  - ingadozó vérnyomás
  - fejfájás, migrén
  - szédülés
- Egyéb tünetek:
  - hőhullámok
  - rohamokban jelentkező izzadás
  - menstruációs zavarok
  - ödéma képződés (típusosan szemhéj ödéma - duzzanat)

### Fontos:

- Már pár órán belül jelentkezhetnek a tünetek (magas hisztamin-tartalmú ételek elfogyasztása után).

- Előfordul, hogy a panaszok nem étkezés után, hanem akár napok múlva jelentkeznek. Igaz ez főleg a hisztamint felszabadító élelmiszerek, ételekre, tényezőkre (pl. nem friss az étel).
- A nap folyamán összeadódhat az élelmiszerek hisztamin-tartalma!

**Forrás:**

<https://medicoverkorhaz.hu/jarobeteg-ellatas/laborvizsgalat/hisztamin-intolerancia-vizsgalat>

<https://www.synlab.hu/vizsgalat/hisztamin-intolerancia-hisztamin-allergia/>

<https://www.allergiakozpont.hu/hisztamin-intolerancia>