# HISTAMIN
# *Himmel &* HELVETE

En föreläsning om histaminintolerans, symptom och vägen till lindring

Stigmat: Det är nog bara stress…



# Program

- Vår resa till histaminmedvetenhet
- Bakgrund & historik
- Vad är födoämnesöverkänslighet?
- Histamin i kroppen (biogena aminer, enzymer & symtom)
- Orsaker till obalans
- Histamin i födoämnen
- Histaminreducerande kost & vägen
- Min kokbok



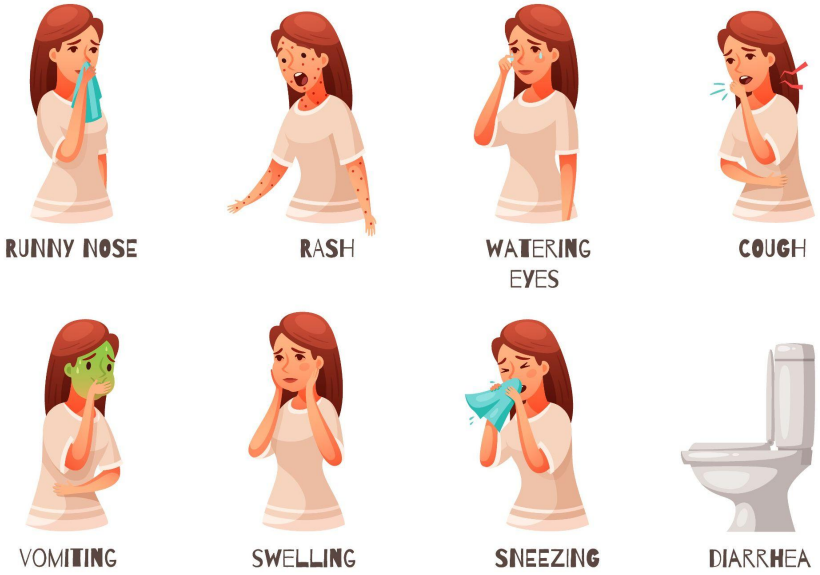
# Vår resa till histaminmedvetenhet

- År av återkommande trötthet, nässelfeber och magproblem
- Magkatarr utan effektiva lösningar
- IBS-symptom, astma, nässelfeber
- Lång väg genom vård, kostförändringar och egen forskning
- Genombrott: histamin och histaminintolerans
- Resultat efter 3 veckor med histaminreducerande kost



# Bakgrund & historik

- **1910:** Histaminets effekter beskrivs för första gången.
- **2011:** EFSA varnar för biogena aminer i livsmedel.
- **Ökat erkännande:** Explosion av vetenskapliga publikationer senaste 10 åren.
- **MCAS & Post-covid:** Ett hyperreaktivt immunförsvar i fokus.



# Allergi, intolerans eller överkänslighet?

- Födoämnesöverkänslighet: Drabbar upp till 20 % av befolkningen (och upp till 70 % vid EDS).
- Allergi: Immunologisk reaktion. Kroppen bildar IgE-antikroppar och frisätter histamin.
- Intolerans: Icke-immunologisk. Beror oftast på en nedsatt enzymfunktion.
- Överkänslighet: Paraplybegrepp för reaktioner där den exakta mekanismen är oklar.




Foto: Freepik

# Histamin i kroppen

- Ett livsviktigt ämne för immunförsvar och nervsystem.
- Fungerar som ett hormon och signalsubstans
- Skyddar mot bakterier och virus.
- **Baksidan:** För mycket histamin skapar fysisk och psykisk obalans.

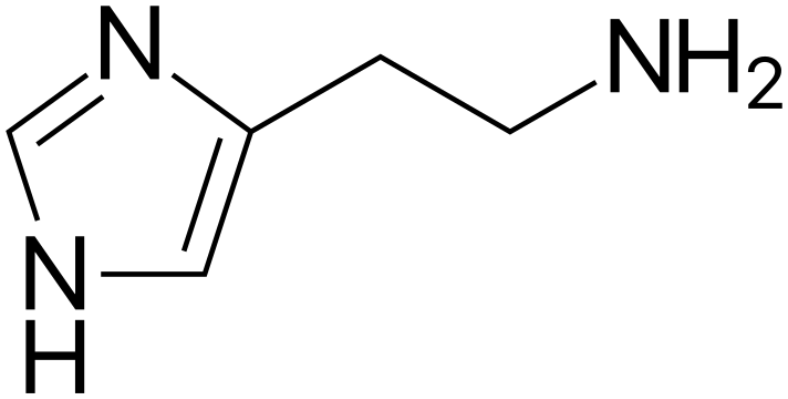



Foto: Freepik

# Histamin i födoämnen

- **Histaminrika livsmedel:** Lagrad ost, vin, charkuterier, vissa fiskar.
- **Histaminfrisättare (liberatorer):** Alkohol, citrusfrukter, choklad, jordgubbar.
- **Enzymblockerare:** Grönt te och alkohol (hämmar bildningen av enzymet DAO).
- **Känslighetströskel:**
  - Frisk person: Reagerar vid ca 100–1000 mg/kg
  - Histaminintolerant: Kan få symtom redan vid 10 mg/kg



# Biogena aminer

- Bildas när aminosyror (proteiner) bryts ner av mikroorganismer.
- Histamin, tyramin och putrescin är vanliga exempel.
- Ökar vid lagring, fermentering och felaktig temperaturhantering.
- **Viktigt:** Bildningen stannar av vid frysning – men förstörs *inte* av upphettning eller konservering.

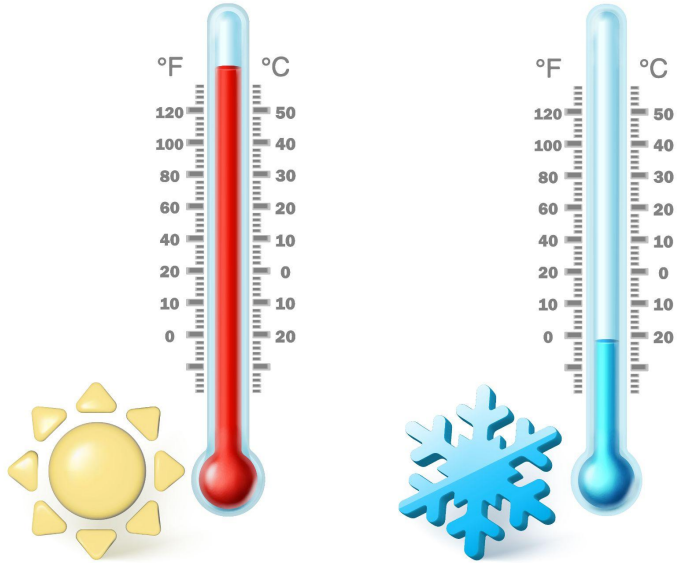


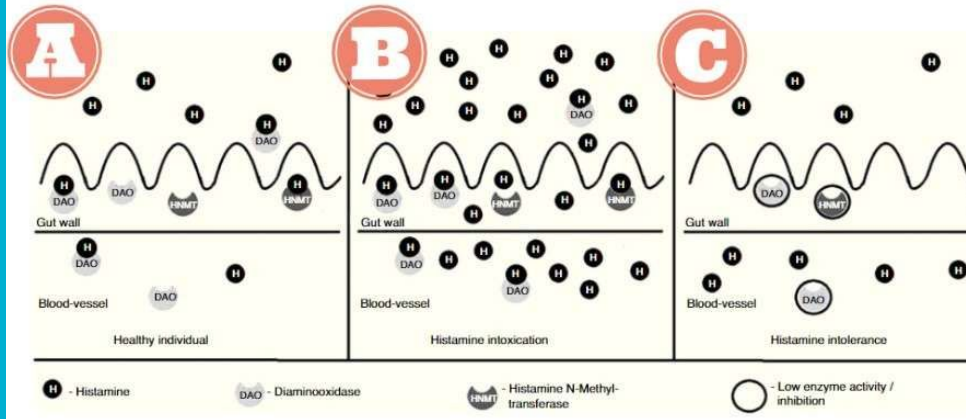

Foto: Freepik

# Enzymer – kroppens “histaminbroms”

- **DAO (Diaminoxidas):** Verkar primärt i tarmen – stoppar histaminet från maten.
- **HNMT (Histamin-N-metyltransferas):** Verkar inuti cellerna (lever, hud, centrala nervsystemet).

**Konsekvens av brist:** Histaminet slinker förbi tarmen, tas upp i blodet och startar en inflammation.

## Nedbrytning av histamin i tarmen




*Kovacova-Hanuskova. et al. (2015)*

# Orsaker till enzymbrist och obalans

- **Genetik:** Medfödd lägre produktion av DAO eller HNMT.
- **Tarmsjukdomar:** IBS, IBD, läckande tarm eller celiaki skadar tarmslemhinnan.
- **Mikrobiell obalans:** SIBO eller dysbios (vissa tarmbakterier producerar eget histamin).
- **Indirekt andra sjukdomar:** MCAS, vid EDS eller ME
- **Läkemedel & alkohol:** Blockering av DAO-enzymets aktivitet.
- **Näringsbrist:** Brist på B6, vitamin C, koppar eller zink (viktiga byggstenar för DAO).



Foto: Freepik

# Symtom – Histaminhinken

- **Mage/Tarm:** Smärta, uppblåsthet, sura uppstötningar, diarré/förstoppning.
- **Hud:** Nässelfeber, klåda, rodnad (flushing), eksem.
- **Huvud/Nervsystem:** Migrän, hjärndimma, yrsel, sömnproblem, ångest.
- **Andning/Hjärta:** Nästäppa, astmaliknande symtom, hjärtklappning.
- **Principen:** Det handlar inte om ett enskilt livsmedel, utan om den totala mängden.



Foto: Freepik

# Diagnosmetoder

- Frågeformulär.
- Det finns idag inget enskilt, hundraprocentigt blodprov.
- DAO-test i blod visar endast aktivitet i stunden (inte i vävnaden).
- **Guldstandard:** Histaminreducerande kost (4-6 veckor).
- Uteslutningsmetoden: Viktigt att först utesluta klassiska allergier och celiaki.



# Behandlingsstrategier & vägen till lindring

- **Steg 1:** Histaminreducerande kost
- **Steg 2:** Läka tarmen och stötta mikrofloran.
- **Stödfaktorer:**
  - DAO-enzym som kosttillskott (tas till måltid).
  - Antihistamin
  - Naturliga antihistaminer (t.ex. Quercetin och Vitamin C).
  - Groddar
  - Stresshantering



# Histaminreducerande kost i praktiken

- **Undvik:** Allt fermenterat, lagrat, rökt eller konserverat.
- **Fokusera på:** Färskhet! Maten ska lagas och ätas direkt, eller frysas in omgående.
- **Säkra basvaror:** Färskt kött som kyckling och nyfångad vit fisk, samt ris, potatis, färska grönsaker (utom tomat, spenat, aubergine)
    - Ät med färg och näring – inte bara förbud.



# Min kokbok: Histamin - Himmel & Helvete

## Färgsprakande sallad 2 port

**Ingredienser**

1 litet romansalladshuvud

1/4 litet rödkålshuvud

4 blomkålsbuketter

1 liten sötpotatis

1 stor rödbeta

**Gyllene dressing**

1 msk olivolja

1 tsk linfröolja

1 tsk flytande honung (gärna akacia)

1 tsk mald gurkmeja

1 nypa salt

**Gör så här**

Ansa grönsakerna. Strimla romansalladen grovt. Strimla rödkålen med en mandolin eller osthyvel. Mixa blomkålen till couscousliknande storlek. Skala och riv sötpotatisen och rödbetan grovt. För en fin och dekorativ effekt lägg varje ingrediens i en separat bunke och varva sedan grönsakerna på ett uppläggningsfat i ordningen; romansallad, blomkålscouscous, rödkål, sötpotatis och sist rödbeta. Blanda olja, honung, gurkmeja och salt till en dressing. Ringla den gyllene dressingen över salladen.





***Serveringsförslag*** *Färgsprakande sallad kan serveras som tillbehör eller som huvudrätt med ett gott bröd till, exempelvis ljust formbröd (s. 178). Salladen på bilden är dekorerad med sötpotatisrosor; hyvla sötpotatis tunt som sedan snurras till rosliknande blommor.*

***Notera*** *Denna sallad är på flera sätt hälsobringande. Bland annat innehåller den antioxidanter som skyddar dina celler, samt omega-3 som är ett fleromättat fett. En ökad andel fleromättade fetter i din kost kan minska risken för sjukdomar kopplade till hjärta och kärl.*

# Rispannkaka med kokosgrädde, äpple och nektarin



# Kyckling i lergryta



# Paella med torsk, gurkmeja eller saffran





Glass, med blåbär, kokosmjölk, äpple, mango, rooiboste och nektarin, agevesirap




# Histamin - Himmel & HELVETE

+46 73 552 66 71

Kokbok 249 kr inkl moms

# Online Appointment

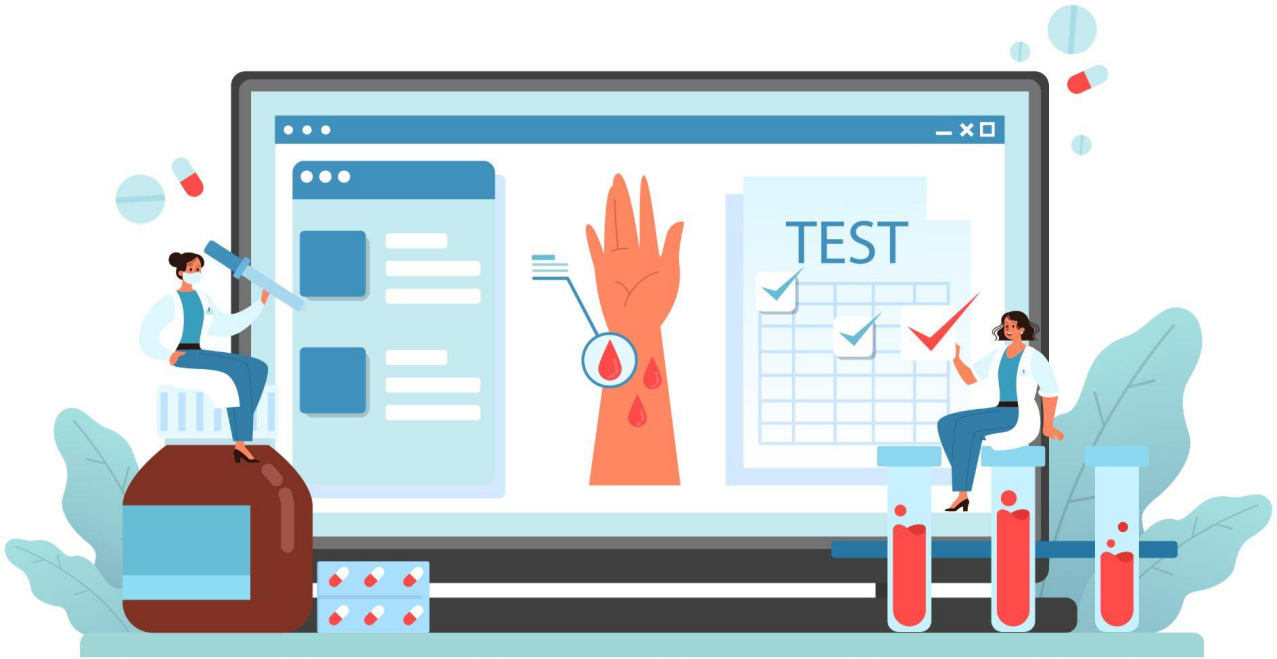



Foto: Freepik

**Tjänster**
Livsstilsvägledning:
Hälsoprofilbedömning
Fysisk aktivitet & motion
Avspänning & stresshantering
Psykosocial arbetsmiljö
Arbetsplatsmiljöanalys
Kostrådgivning
Kostanalys
Mag- & tarmhälsa:
Histaminintolerans
Läckande tarm
(ImuPro 1 495-4 950 kr)

**Kontakt**
Åsa Carbeskär
www.livsstilsvagledning.se
info@livsstilsvagledning.se
073-552 66 71

# Referenser


Abbot, G., Lieners, C., Mayer, I., Missbichler, A., Pfisterer, M., & Schmutz. H. (2020). *Food Intolerance - Histamine Intolerance.* HSC, 3001 Mauerbach.

Berglund, B. (2015). Food hypersensitivity in Ehlers-Danlos syndrome: A common problem / Födoämnesöverkänslighet hos personer med Ehlers-Danlos syndrom: Ett vanligt problem. *Nordic Journal of Nursing Research, 35(1), 10.* https://doi-org.libraryproxy.his.se/10.1177/0107408314560480

Comas-Basté O, Sánchez-Pérez S, Veciana-Nogués MT, Latorre-Moratalla M, Vidal-Carou MDC. (2020). Histamine Intolerance: The Current State of the Art. *Biomolecules, 10(8):1181.* https://doi-org.10.3390/biom10081181.

Rohrhofer, J., Ebner, L., Schweighardt, J., Stingl, M., & Untersmayr, E. (2025). The Clinical Relevance of Mast Cell Activation in Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome. *Diagnostics (Basel, Switzerland), 15(22), 2828.* https://doi.org/10.3390/diagnostics15222828

Schnedl, W. J., Schenk, M., Lackner, S., Enko, D., Mangge, H., & Forster, F. (2019). Diamine oxidase supplementation improves symptoms in patients with histamine intolerance. Food science and biotechnology, *28(6), 1779–1784.* https://doi.org/10.1007/s10068-019-00627-3

Schnedl, W. J., & Enko, D. (2021). Histamine Intolerance Originates in the Gut. *Nutrients, 13(4), 1262.* https://doi.org/10.3390/nu13041262

*Food Compatibility List:*
https://www.histaminintoleranz.ch/
https://www.mastzellaktivierung.info/

Bilder

- Freepik
- Privat

# Åsa Carbeskär
# Livsstilsvägledning



livsstilsvagledning.se

info@livsstilsvagledning.se

mobilnr: 073-552 66 71