

dr n. med. Mirosława Gałęcka

Absolwentka Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu. Od 2006 roku prowadzi w Poznaniu Instytut Mikroekologii oferujący kompleksową diagnostykę przewlekłych dolegliwości, u podstaw których leży dysbioza jelitowa oraz przewlekły stan zapalny.

Jest lekarzem specjalistą chorób wewnętrznych o szerokim spektrum zainteresowań i holistycznym podejściu do pacjenta. W swej praktyce kieruje się zasadą, że zdrowie zaczyna się w jelitach. Na bazie wieloletniego doświadczenia jest specjalistką w prowadzeniu terapii probiotycznej/mikrobiologicznej oraz diety spersonalizowanej.

Współautorka i redaktor książki „Dieta w chorobach autoimmunologicznych”, „Zespół jelita nadwrażliwego” wyd. PZWL, „Nawracające infekcje” wyd. Galaktyka. Ostatnia książka jej autorstwa pod tytułem „Dysbioza jelitowa” ukazała się w PZWL na jesieni 2021.

HISTAMINA - MEDIATOR O WIELU TWARZACH.

Stosunkowo niedawno odkrytym typem nadwrażliwości pokarmowej jest nietolerancja aminy biogennej - histaminy. O jej wielu twarzach i jej roli w organizmie powiem w moim wystąpieniu. Histamina jest fizjologicznie wytwarzana w ludzkim organizmie oraz przyjmowana z żywnością. O nietolerancji histaminy mówimy, gdy ilość opisywanej aminy w organizmie przekroczy próg tolerancji. Wynika to najczęściej ze zmniejszenia ilości bądź aktywności enzymu rozkładającego histaminę - oksydazy diaminowej (DAO), przy jednoczesnej wysokiej zawartości histaminy w spożywanej w pokarmach. Objawy nietolerancji histaminy są zróżnicowane i mogą występować z różnym nasileniem, aż do sytuacji zagrożenia życia (wstrząs anafilaktyczny).

Do typowych objawów zaliczamy, przypominające reakcję alergiczną, wodnisty katar czy zaczerwienienie i świąd skóry. Równie często opisywana nadwrażliwość objawia się migrenami, zaburzeniami rytmu serca, bolesnymi menstruacjami, pokrzywką oraz dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego (biegunka, bóle brzucha). Objawy nietolerancji histaminy u pacjenta wyzwała nie tylko spożycie pokarmów bogatych w aminę, ale również inhibitorów DAO bądź stymulatorów produkcji aminy. Są to przede wszystkim produkty przetworzone, przeznaczone do dłuższego przechowywania i dojrzewające, podsuszane wędliny, sery, ryby i owoce morza oraz wybrane owoce i warzywa. Bogatym źródłem histaminy są napoje alkoholowe, szczególnie czerwone wino. Zdiagnozowanie nietolerancji histaminy jest trudne, gdyż towarzyszące jej reakcje sugerują występowanie alergii pokarmowej. Osoba nietolerująca histaminy musi stosować się do wytycznych niskohistaminowej diety eliminacyjnej bądź przyjmować suplementy diety zawierające egzogenną diaminooksydazę, uzupełniając tym samym niedobory enzymatyczne w organizmie.

Histamina ważna jest nie tylko w generowaniu dolegliwości związanych z układem pokarmowym, ale również u pacjentów z wieloma innymi schorzeniami.