

## Histaminová intolerancia a probiotiká

Vzhľadom na zložitosť problematiky, ktorá súvisí s **histamínovou intoleranciou** – HIT (skutočne považujeme bežné vyšetrenia za hrubo orientačné a interpretáciu ich výsledkov za málo spoľahlivú – viac na túto tému napíšeme inokedy), si dovoľujeme upriamiť pozornosť na riziko, ktoré pre človeka so **skutočnou** HIT, vyplýva z užívania probiotických kmeňov, ktoré produkujú histamín alebo zhoršujú stav. Na základe **súčasného** poznania (marec 2018) Vám Ambulancia klinickej výživy dr. Bukovského prináša informáciu o tom, ktoré kmene a prípravky sú rizikové a/alebo bezpečné.



### Žiadny známy vplyv na HIT

- Lactobacillus acidophilus (Laktobacily 5, Vivomixx, Acidophilus komplex, Probiotic 60, 30 aj 10 miliárd, Super Strain Acidophilus, Probiotic zmes 4 kmeňov)
- Lactobacillus Lactis (Probio-fix inum, Probiotic 60 miliárd, Probiotic zmes 4 kmeňov)
- Lactobacillus plantarum (Vivomixx)

### Negatívny účinok na HIT

- Lactobacillus casei (Laktobacily 5, Probio-fix ATB assist, Probiotic 60 miliárd)
- Lactobacillus Bulgaricus (Vivomixx a všetky ostatné prípravky, ktoré obsahujú L. bulgaricus)

### Pozitívny účinok

- Lactobacillus rhamnosus (Probio-fix inum, Laktobacily 5, Acidophilus komplex, Probiotic 60, 30 aj 10 miliárd, Super Strain Acidophilus, Probiotic zmes 4 kmeňov)
- Lactobacillus plantarum (Vivomixx)
- Lactobacillus reuteri (BioGaia ProTectis)
- Bifidobacterium infantis (Laktobacily 5, Vivomixx)
- Bifidobacterium longum (Laktobacily 5, Vivomixx, Super Strain Acidophilus, Probiotic 60, 30 aj 10 miliárd)

### Vhodné probiotiká

Pri zohľadnení účinkov všetkých použitých kmeňov v jednotlivých prípravkoch sa dostávame k tomuto zoznamu probiotických prípravkov, ktoré pacienta s **klinicky významnou** HIT, neohrozujú, ba môžu zlepšiť jeho stav.

- Acidophilus komplex (Jamieson)
- Probiotic 10 miliárd 60 cps. (Jamieson)
- Probiotic 30 miliárd 30 cps. (Jamieson)
- Super Strain Acidophilus komplex (Jamieson)
- Probio-fix inum (SD Pharma)
- BioGaia ProTectis

### Poznámka

Ďalšie dôležité informácie o význame, účinkoch a využití probiotických baktérií pri liečbe rôznych porúch trávenia a ochorení tráviaceho traktu nájdete v knihe

[Zachráňte svoje črevo!](#)

