



VOEDINGSADVIEZEN BIJ MASTOCYTOSE

Deanna Sutter, afdeling diëtetiek



Wat zal er besproken worden?

- Histamine en voeding
- Praktijk problemen
- Onderzoek door diëtisten DAVO
- Hoe gaat de diëtist te werk
- Het proefdieet beperkt in histamine danwel biogene aminen
- Hoe verder na de proef-eliminatie

Histamine: onderdeel van de biogene aminen

- Histamine is één van de biogene aminen die in de natuur voorkomen. Andere biogene aminen zijn bv tyramine, phenylethylamine, serotonine, cadaverine en putrescine.
- Biogene aminen komen in veel voedingsmiddelen voor en worden met name gedurende de verwerking, **de rijping (gisting, fermentatie) en de opslag (bederf)** gevormd. Als het voedingsmiddel veel eiwitten bevat, zoals kaas en vis, kunnen er grote hoeveelheden biogene amine worden gevormd.
- Biogene aminen worden niet afgebroken tijdens het koken, zodat de stof ook in gekookte levensmiddelen aanwezig kan zijn.

klachten/symptomen

Histamine is een stof die ook in ons eigen lichaam voorkomt. Het komt bv vrij uit de mestcel (mastocyt) bij een allergische reactie.

Het vermoeden bestaat dat bij het consumeren van hoge concentraties histamine vergelijkbare symptomen ontstaan zoals bij een allergische reactie waarbij histamine vrijkomt:

- Buikkrampen en diarree
- Misselijkheid en braken
- jeukklachten
- Flushing (soort “opvliegers”)
- Hoofdpijn, migraine
- Angio-oedeem

Praktijk problemen

- Grote verschillen in analyse cijfers tussen laboratoria onderling, maar ook per lab zelf sterk uiteenlopende getallen
- Door vele artsen niet erkend
- Veel oude informatie bv van TNO jaren geleden voor het laatst
- Daardoor verschillen in diverse histaminebeperkte diëten

Onderzoek DAVO dietisten

- Ervaring van diëtisten uit het land met biogene aminenbeperkt dieet zijn positief
- Vanuit werkgroep onderzoek onder patiënten van de diverse instellingen
- Uitkomst is dat we vermoeden dat iedere patiënt zijn eigen klachtenveroorzakers heeft, dus maatwerk!



Hoe gaat de diëtist te werk

- ➤ **intake gesprek**
- - **welke klachten heeft de patiënt?**
- - **wat verdenkt patiënt zelf?**

- ➤ **eventueel laten bijhouden van een voedseldagboek**
- - **eetgedrag**
- - **klachten**
- - **bereidingswijze**
- - **verborgen bronnen**

- Aan de hand van verzamelde informatie al dan niet proef-eliminatie dieet beperkt in biogene aminen
- Over het algemeen gedurende 4 weken
- Na 4 weken evaluatie over het resultaat

Dieet beperkt in biogene aminen

- Alle kruiden en specerijen
- Vis, schaal- en schelpdieren
- Varkensvlees, orgaanvlees
- Cacao en chocolade
- Alle alcoholische producten
- Noten en pinda's
- De meeste gefermenteerde sojaproducten
- Extra belegen en oude kaas
- Gewone suiker (?)
- Diverse groenten, o.a. komkommer, tomaat, koolrabi, paprika, snijbonen, meeste koolsoorten
- Diverse vruchten, o.a. ananas, aardbeien, watermeloen, gedroogd fruit
- Voedseladditieven: benzoëzuur, sorbinezuur, glutamaten, sulfiet, nitriet



Her-introductie

- Bij goed resultaat dieet opstarten her-introductie
- In overleg met patient zelf, maar daarnaast ook in ieder geval een aantal van de bekende triggers
- Stapsgewijze her-introductie
- Maatwerk!
- Beoordeling volwaardigheid voeding

Conclusie/samenvatting

- Er is geen gouden standaard dieet
- Bij verdenking klachten van voeding zeker de moeite waard
- Er is geen gouden uitkomst van het dieet
- Iedere patiënt lijkt eigen klachtenveroorzakers te hebben
- Diëtist begeleidt, denkt mee en houdt volwaardigheid van de voeding in de gaten
- Verwijzing naar diëtist met kennis van voedselovergevoeligheid