



Sintomas Crônicos Inexplicáveis?

Descubra o **falso culpado** por trás do seu desconforto: a Intolerância à Histamina.

Arraste para entender a ciência por trás do que você sente →



Intolerância à Lactose

O Gatilho:

Laticínios

O Problema:

Falta da enzima Lactase

O Resultado:

Açúcar não digerido fermenta no intestino.



Intolerância à Histamina

O Gatilho:

Alimentos envelhecidos e fermentados

O Problema:

Falta da enzima DAO
(Diamina Oxidase)

O Resultado:

Histamina não degradada acumula no corpo.



O problema não é o alimento em si, mas a falha do corpo em processá-lo.



Ingestão de Histamina (Dieta)



Enzimas de Degradação:
DAO (Intestino) e
HNMT (Células)

Capacidade Reduzida:

Quando a enzima DAO nas vilosidades intestinais falha, a histamina extracelular transborda.

O Efeito:

O acúmulo de histamina ativa receptores em todo o corpo, gerando a intolerância.

Por que a enzima DAO falha?

Disbiose Intestinal

Desequilíbrio nas bactérias do intestino.



Doenças Inflamatórias

Condições intestinais que danificam as vilosidades onde a DAO é armazenada.



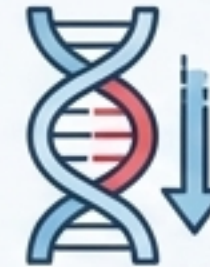
Uso de Medicamentos

Inibidores da enzima, como AINEs e certos antidepressivos.

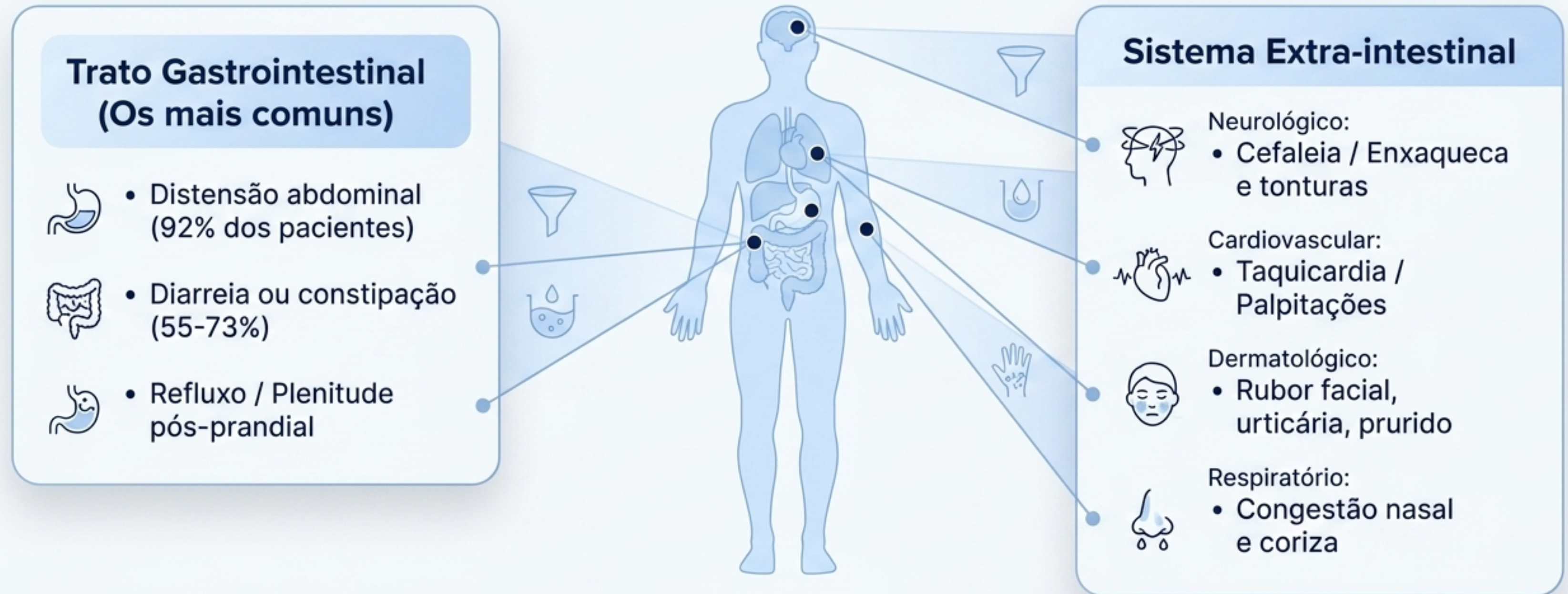


Genética

Deficiência hereditária na produção de DAO.

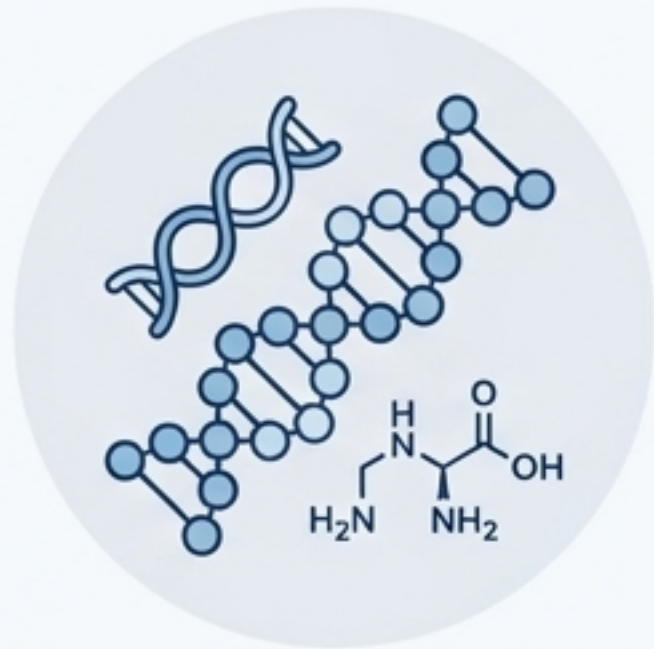


O Mapa dos Sintomas (O Grande Imitador)



Por afetar 4 tipos diferentes de receptores, a intolerância simula diversas outras doenças.

Demystena a produção e Histamina



Matéria-prima
(Aminoácidos em alimentos)

+



Ação Bacteriana + Tempo de Armazenamento/Fermentação

=



Acúmulo de Histamina

A Regra de Ouro: Quanto mais tempo um alimento é armazenado ou maturado, maior o seu teor de histamina.

A Matriz de Risco (Alimentos Ricos em Histamina)



Peixes e Frutos do Mar

Enlatados, secos, defumados, sardinha, anchova. (Nota: Limite seguro da UE é 200mg/kg para peixe fresco).



Carnes e Embutidos

Salame, bacon, salsicha, presunto, linguiça.



Laticínios Maturados

Queijos envelhecidos, queijos duros e processados.



Vegetais Específicos

Berinjela, espinafre, tomate, ketchup e abacate.

O Duplo Vilão: O Papel do Álcool



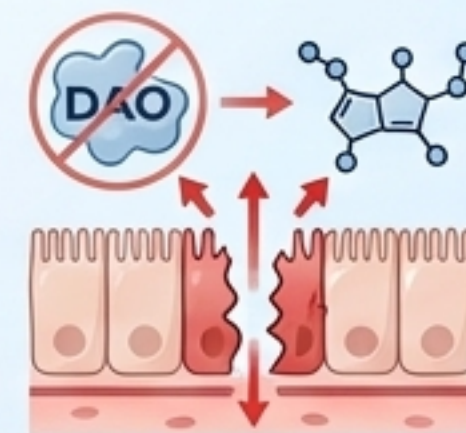
Ataque Direto

Bebidas fermentadas (vinho tinto, cerveja, champanhe) contêm altos níveis de histamina e aminas biogênicas.



Sabotagem Interna

O álcool inibe diretamente a degradação da histamina e aumenta a permeabilidade intestinal.



O álcool não apenas adiciona o problema, ele destrói a defesa do seu corpo contra ele.

A Jornada do Diagnóstico

Não existe um único exame padrão.



Os Pilares do Tratamento

Qualidade de Vida e Remissão



Dieta Restritiva

Exclusão inicial de alimentos com alto teor, seguida de reintrodução controlada. A base da prevenção.



Suplementação de DAO

Reposição exógena (via oral) da enzima antes das refeições para facilitar a degradação e permitir dietas menos restritivas.



Manejo Agudo

Uso de medicamentos anti-histamínicos prescritos especificamente para conter exacerbações e crises agudas.



A Fronteira da Saúde Intestinal

O controle da intolerância à histamina começa na base: o seu intestino.

O acúmulo de histamina está profundamente ligado à disbiose e à saúde sua microbiota – a nossa “roupa íntima inteligente”, capaz de ditar os segredos de nossa imunidade e digestão.

Tratar a intolerância não é apenas cortar alimentos; é restaurar o equilíbrio do ambiente onde a enzima DAO precisa operar.

Você não precisa conviver com o desconforto crônico.

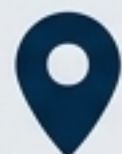


Responsável Técnico:

Dra. Vera Ângelo

CRM 22284 MG | RQE 10411

Gastroenterologia | Doenças Funcionais |
Clínica Multiprofissional



Rua Ceará, 600 - Sala 101, Santa Efigênia. BH - MG.



+55 31 99726-1029 | +55 31 2537-3131

Acesse nuvemmedicina.com.br ou escaneie o QR Code para agendar sua avaliação e retomar o controle da sua digestão.