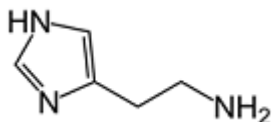


Huvudvärk av vin.

Då kan det hända att du är överkänslig mot histamin, ett ämne som finns bland annat i röda viner. Visst det finns även många andra ämnen i vin, sulfiter, tanniner, m.fl. som man kan reagera på, men när det gäller huvudvärk och vin så verkar just överkänslighet mot histaminer dominera förklaringarna.



Histamin (4-(2-aminoethyl)-1,3-diazole) är liten basisk amin (namnet kommer av aminosyran histidin och amin) som är en del av kroppens immunförsvar, faktiskt ett kroppseget ämne (en signalsubstans). Histamin bildas från aminosyran histidin, lagras i sk mastceller och frigörs därifrån vid inflammatoriska och allergiska reaktioner.

Överkänsligheten mot histamin beror troligtvis på en försvagad diaminoxidasfunktion. Diaminoxidas är ett enzym som helt enkelt bryter ner histamin och funkar inte denna nedbrytning ordentligt så får man en förhöjd halt histamin i blodet och en överkänslighetsreaktion som följd. (Wantke F et al, 1994)

När det gäller livsmedel så förekommer histamin i mat som jäst exempelvis i vin och i andra alkoholhaltiga drycker, men även i ost, jordgubbar, tonfisk och makrill. När det gäller fisk så är hantering vid hög temperatur en riskfaktor för bildning av histamin.

Histamin och viner då? Histamin finns i druvornas skal tillsammans med aminosyran histidin som vid jäsning kan dekarboxyleras till just histamin. Dessutom så bildas histamin både vid lagring av vin och vid malolaktisk jäsning. Röda viner innehåller därför generellt mycket mer histamin än vita, lagrade viner mer än olagrade, och viner som genomgått malolaktisk jäsning mer än sådana som inte gjort det. Dessutom så kan halten variera mellan olika partier av samma vin. Detta gör att det inte finns något hundra procentigt sätt att undvika att få i sig histamin om man vill fortsätta att dricka vin.

Om man är känslig för histamin så bör man kanske också avstå från mousserande viner som innehåller höga halter av tyramin som är en annan basisk amin liknande histamin. Tyramin anses faktiskt vara bidragande till den vanliga sk baksmällan och även vara migränframkallande för känsliga personer...

En sydafrikansk undersökning där man testat 117 röda, 62 vita och 5 rosé viner visade på att röda vinerna innehöll i medeltal 4.8 mg histamin per ml, medan dom vita innehöll endast 0.1 mg/ml. Dessutom så innehöll röda viner som genomgått malolaktisk jäsning (i medeltal) mer än dubbelt så mycket histamin jämfört med viner som inte genomgått malolaktisk jäsning. (Cilliers JD et al., 1985)

Egentligen är det mera komplicerat än att bara säga att det finns histaminer i vin, detta då vin (och andra alkoholhaltiga drycker) både kan bidra med histamin, få kroppen att utsöndra kroppseget histamin, och även blockera histamin nedbrytningen. Det sista då nedbrytningen av histamin och alkohol delvis konkurrerar om samma enzym, alkoholdehydrogenas. Med andra ord så är flera enzym involverade i histamin nedbrytningen...

forts.

Slutligen kan sägas att det finns flera undersökningar som tillbakavisar ett samband mellan histamin i vin och överkänslighetsreaktioner. Bl.a. visar en undersökning att halten histaminer i viner är för låg för att kunna förklara den stora mängden överkänsliga personer, medan en annan undersökning inte hittar ett samband överhuvudtaget... (en sådan undersökning är: Kanny G et al, 2001)

Vad skall man tro egentligen?

Referenser:

Wantke F et al, The red wine provocation test: intolerance to histamine as a model for food intolerance, Dermatologic and Pediatric Allergy Clinic Vienna, Austria Allergy proceedings, 15(1), 27-32, 1994.

Cilliers JD et al, Histamine and tyramine content of South African wine, South African Journal for Enology and Viticulture, Stellenbosch, 6, 35-40, 1985.

Kanny G et al, No correlation between wine intolerance and histamine content of wine, Journal of Allergy and Clinical Immunology, Feb 2001.