

RECOMENDACIONES PARA UNA DIETA BAJA EN HISTAMINA

Alimentos que contienen Histamina en gran cantidad:

- Pescado azul
- Conservas y Semiconservas de pescado (atún , caballa, sardina, boquerón,...). En el pescado post mortem se alcanza los niveles más altos de Histamina, con diferencia sobre el resto de alimentos.
- Mariscos
- Quesos curados (sobre todo la parte de la corteza) yogur
- Carnes curadas o ahumadas y pescados ahumados, jamón,..
- Embutidos
- Frijoles y leguminosas (en particular, los garbanzos, judías pintas y la soja)
- Productos de soja (leche de soja, tofu, salsa de soja...) Consumir de preferencia pescados frescos y carne fresca que contienen muy poca histamina, así como queso fresco en lugar de quesos curados.

Alimentos que contienen Histamina en cantidad moderada:

- Tomate, espinacas, berenjenas, calabaza, espinacas
- Aguacate
- Cítricos, plátano, pera, kiwi , fresa, ciruela roja, frambuesa, melocotón
- Conservas de verduras y hortalizas.
- Trigo
- Chucrut
- Zumo industrial de naranja, limón, plátano, kiwi, piña, fresa.
- Cerveza y vino tinto
- Levadura (Productos de panadería y bollería)
- Té -Chocolate, cacao, mazapán, turrón.
- Conservantes y saborizantes en las patatas fritas y dulces , colorantes.
- Vinagre de vino
- Frutos secos, nueces, anacardos , cacahuetes.
- Platos Preparados
- Las especias picantes favorecen la asimilación de Histamina

Alimentos liberadores de Histamina o que contienen otras aminas que retardan la eliminación de Histamina:

- Tomates
- Fresas, frambuesa.
- Cítricos
- Piña tropical

- Papaya
- Uvas Pasas
- Pera
- Banana
- Ciruela
- Champiñones
- Germen de trigo, alforfón
 - Anís, canela, clavo, curry, paprika picante • Nuez moscada
- Frutos secos, sobretodo nueces.
- Cacao y chocolate
- Clara de huevo
- Aditivos: glutamato, benzoato, colorantes, nitrito, sulfito.
- Pimiento

Bloqueadores de la Diaminooxidasa (DAO):

- Alcohol
- Cacao (Teobromina)
- Té
- Bebidas energéticas (con Teobromina)

Aditivos con Histamina:

- Colorantes: Tartracina (E 102), Amarillo 5 (E-102), Amarillo ocazo(E 110), Azorrubina (E 122), Amaranto (E 123), Rojo cochinilla A (E 124), Eritrosina (E 127)
- Conservantes: Ácido sórbico y sales (E 200-203), Ácido benzoico y sales (E 210- 213), PHB-Ester (E 220-227), Difenil y ortofeniles (E 231-232), sulfito, metabisulfito de sodio (E 223)
- Otros: Nitrato (E 251-252), Glutamato (E 620-625)