

# Dieta povera di Istamina

evitare di assumere elevate quantità giornaliere dei seguenti alimenti e bevande

## INTOLLERANZA ALL'ISTAMINA



### Principali alimenti ricchi di ISTAMINA e loro contenuto ISTAMINICO

Formaggi Stagionati	581 / 2500 mcgr/gr
Bevande fermentate (birra, vino...)	20 mcgr/gr
Prosciutto, salame, insaccati vari	38 / 654 mcgr/gr
Fegato di maiale	25 mcgr/gr
Aringhe conservate	350 mcgr/gr
Acclughe conservate	60 mcgr/gr
Sardine conservate	17 / 2000 mcgr/gr
Tonno conservato	6 / 402 mcgr/gr
Spinaci	30 / 60 mcgr/gr
Pomodori	22 mcgr/gr
Crauti	
Succo di pomodoro, ketchup	
Melanzane	
Salsa di soia	
Frutti di mare	
Crostacei	
Salse a base di pesce	
Pesce fresco (tonno, salmone, alici, sardine)	
Cibi in scatola (carne, pomodoro, verdure)	
Banana, ananas, papaia, kiwi, lampone, pera, avocado, pompelmo	
Cibi a base di soia, germe di frumento	



### Alimenti ISTAMINO - Liberatori

- Cioccolato, cacao
- Molluschi, crostacei, pesce
- Pomodori
- Alcool (vino, spumanti, birra ...)
- Ananas, fragole, agrumi
- Alimenti contenenti lievito
- Fecola di patate
- Arachidi, noci, mandorle, frutta secca, anacardi
- Fave, fagioli, lenticchie, legumi
- Caffè, bibite contenenti Cola



..... Dopo l'assunzione di alimenti ricchi di istamina possono manifestarsi diverse reazioni:

#### Problemi intestinali:

( es. diarrea, mal di stomaco, crampi, flatulenza, pancia gonfia ...)

Mal di testa, emicrania

Eruzioni cutanee, prurito, orticaria

Problemi respiratori, asma

Nausea, tachicardia

Rinite

..... la combinazione di alimenti ricchi di istamina può causare sintomi severi .....



La pizza è una "bomba" per l'alto contenuto di alimenti ricchi di ISTAMINA

