

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

