

RECOMENDACIONES PARA UNA DIETA BAJA EN HISTAMINA

Alimentos que contienen Histamina en gran cantidad:

-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)
- Carnes curadas o ahumadas y pescados ahumados, jamón,...
- Embutidos
- Frijoles y leguminosas (en particular, los garbanzos 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.
- Aguacate
- Cítricos, plátano, pera, kiwi , fresa, ciruela roja, frambuesa.
- Conservas de verduras y hortalizas.
- Trigo
- Chucrut
- Zumo industrial de naranja, limón, plátano, 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

- Pera
- Banana
- Ciruela
- Champiñones
- Germen de trigo, alforfón
- 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 ocaso(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)
- Reguladores de acidez: (Di-, Tri- y Polifosfatos)
- Antioxidantes: Butilhidroxianisol (BHA), -droxitoluol (BHT)