

Voedingslijst histamine vrijmakers en remmers

Histaminevrijmakers en voeding waar relatief veel histamine in zit:

Vlees:

Varkensvlees, lamsvlees, lever, rookworst

Zuivel

Kaas (hoe ouder hoe meer), yoghurt

Vis:

Ansjovis, sardines, schelvis, makreel, kabeljauw, haring, schaal- en schelpdieren, garnalen/kroepoek, tonijn, zalm.

Zaden & Pitten

Zonnebloempitten, walnoten, cashewnoten, hazelnoten, pistachenoten, amandelen.

Groenten

Zuurkool, spinazie, tomaat/tomatensaus, bietjes, avocado, paddenstoelen.

Fruit:

Ananas, aardbeien, banaan, kiwi, meloen, frambozen, grapefruit, mango, papaja, druiven, vijgen.

Kruiden:

Vanille (koeken), kaneel, anijs, sesamzaad, kruidnagel, mosterdzaad, komijn, koriander, kervel, gember, nootmuskaat, basilicum, paprikapoeder, cayennepeper, dragon, tijm, kruidnagel, foelie, lavas, peterselie, venkelzaad.

Overig:

Suiker, ijs, wijn, bier, alcohol, kant-en-klare maaltijden

Marmiet, ketjap, alle soja producten en dit wordt in veel kant-en-klare voeding verwerkt.

Eieren, chocolade, bonbons, drop.

Granen en zwaar verteerbare peulvruchten, zoals bruine bonen en kikkererwten

Kliekjes, hoe ouder de producten hoe meer histamine.

Histamine remmen:

Om histamine reacties op lange termijn te beïnvloeden is een gezond (orthomoleculair) voedingspatroon essentieel. Daarbij dienen de stoffen die de allergische reactie veroorzaken of verergeren worden vermeden en is het van belang de conditie van de slijmvliezen en de darmflora te verbeteren.

Histamine remmende stoffen:

- Vitamine C remt het vrijkomen van histamine.
- Water! Histamine wordt aangemaakt als het lichaam is uitgedroogd.
- Flavonoiden (alle kleurrijke delen van fruit en groenten)