



Intolleranza all'Istamina

La dieta

La terapia si basa su un'alimentazione priva degli alimenti ricchi di istamina o istamino-liberatori (non contengono istamina ma sono in grado di stimolarne la liberazione da parte dell'organismo). È sempre necessario seguire le indicazioni del professionista, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

| Alimenti consentiti | Alimenti da evitare |
|---|---|
| carne e pollame (ad esclusione della carne di maiale) | ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA |
| pesce freschi o surgelati (ad esclusione di sardine, tonno, sgombro, acciughe, aringhe) | pomodori, crauti, spinaci, melanzane, peperoni |
| formaggi freschi, ricotta e altri latticini, come il latte, lo yogurt e la panna | alimenti in scatola e conserve |
| frutta fresca (ad esclusione di fragola, banana, ananas, papaya, agrumi, avocado) | ketchup e salsa di soia |
| verdura (ad esclusione di pomodori, crauti, spinaci, melanzane, peperoni) | pesce (sardine, tonno, sgombro, acciughe, aringhe) |
| cereali | pesce in scatola, marinato, essiccato |
| aceto di mele | pesce affumicato |
| | crostacei e molluschi |
| | salsicce, salami, insaccati e salumi, carne conservata, patè |
| | formaggi fermentati (gouda, camembert, brie, gorgonzola, roquefort) |



COUNSELLING

| | |
|--|---|
| | formaggi fondenti (cheddar, sottilette) |
| | formaggi stagionati (grana, groviera, emmethal, parmigiano, pecorino) |
| | alcolici, vino, birra |
| | aceto di vino e sottaceti |
| | ALIMENTI ISTAMINO-LIBERATORI |
| | cioccolato/cacao |
| | liquirizia |
| | fragola, banana, ananas, papaya, agrumi, avocado |
| | molluschi e crostacei |
| | frutta secca a guscio e anacardi |
| | carne di maiale |
| | caffè, the, cola |

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

Oltre all'intolleranza permanente all'istamina esiste una intolleranza temporanea che, adottando una corretta alimentazione e un corretto stile di vita, può essere superata con ottimi risultati. Può essere utile quindi:

- evitare l'esposizione al caldo eccessivo;
- evitare stress emotivi;
- smettere di fumare;
- rendere lo stile di vita più attivo (andare al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggiare lontano, evitare l'uso dell'ascensore e fare le scale a piedi).