



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).