

Prehranski napotki

Histamin v hrani

Napotek za obdobje, ko zmanjšate vnos histamina s hrano: katera živila ga vsebujejo veliko in kako si pomagati v kuhinji.

Histamin je snov, ki je naravno v številnih živilih, telo pa ga tvori tudi samo.

Razgrajuje ga encim diaminooksidaza (DAO).

Koliko histamina zaužijete, je odvisno od količine hrane: več je pojedite naenkrat, več ga vnesete. Histamina je več v zorjenih, fermentiranih in postanih živilih.

Na razgradnjo histamina lahko vplivajo tudi nekatera zdravila. Zdravil, ki vam jih je predpisal zdravnik, ne opuščajte brez posveta z njim.

Pijače

⊘ Veliko histamina (3)rdeče in belo vinošampanjecpivo

Meso in ribe

⊘ Veliko histamina (4)klobaseprekajene in suhomesnate delikatesemorske ribe – zamrznjene, prekajene,
soljene in v konzerviraki

Mlečni izdelki

⊘ Veliko histamina (1)siri

Zelenjava

⊘ Veliko histamina (5)paradižnik in paradižnikova mezgašpinačajajčevcekislo zeljegobe

Sadje

⊘ Veliko histamina (6)citrusijagodeananasmangokivipapaja

Oreški

⊘ Veliko histamina (3)orehiindijski oreškiarašidi

Drugo

🚫 Veliko histamina (6)

čokolada in kakav

vinski in balzamični kis

majoneza

kvas

sojine omake

začimbe in aditivi

Kako si pomagajte v kuhinji

- Hrano kuhajte sami in jo jejte svežo: histamina je več v postani hrani in ostankih.
- Izbirajte ekološka živila.
- Izogibajte se izdelkom z veliko dodatki – umetnimi aromami, barvili in sladkorji – in vnaprej pripravljeni hrani.
- Pijte sveže stisnjene ekološke zelenjavne sokove.
- Jejte v miru. Ko ste v stresu, raje ne jejte.

Pomembno

Napotki so splošni in ne nadomeščajo zdravniškega nasveta. Če imate zdravstvene težave ali bolezni, ste noseči, dojite ali jemljete zdravila, se pred spremembo prehrane posvetujte z zdravnikom. Zdravil, ki vam jih je predpisal zdravnik, ne opuščajte brez posveta z njim.

Odzivi na prehrano so individualni. Če opazite izrazite ali dolgotrajne neželene učinke, spremembo prehrane prekinite in poiščite strokovni nasvet.