

ALIMENTS DESACONSELLATS

pels afectats per la intolerància a la histamina

Taronja, llimona, mandarina, pomelo, kiwi, pinya, papaia, gerds, alvocat, plàtan, maduixa, prunes.

Xocolata i derivats (nocilla, cola-caio, bombons...)

Vaca: Llet i derivats (formatge, iogurt, actimel, cacao, natilles, nata, xocolata de llet,

puré de patata artificial, gelats, flam, crema catalana...)

Soja: Llet de soja i derivats, (miso, tempe, tamari, tofu, lecitina de soja, brots de soja,

iogurt de soja, salsa de soja...).

Cafè, te, alcohol, cervesa, vi, vinagre i confitats.

Peix blau i marisc.

Fruits secs (nous, cacauets, ametlles).

Porc i embotits, carn de la nevera de més de 48 hores.

Blat i derivats (pa, pasta, cereals, pizzes, pastisseria, bollereries, farines, arrebossats...)

Tomàquet, pebrot, albergínia, patata, espinacs i bledes. I verdures fermentades com el xucri.

Sucre blanc i additius (glutamat o E-621, aspartam, gelats, pastissos, xuxes...)

Envasats en extracte, fumats, conserves o fermentats.

En menys quantitat també n'hi ha a la clara de l'ou, alguns llegums com els cigrons.

També els bolets si no són frescs... i olives...

És recomanable **evitar els aliments que porten gluten**: blat (seità, cuscús, bulgur...), ordi, kamut, espelta, sègol, malta. I valorar si l'avena està contaminada o no.

ALIMENTS ACONSELLATS

pels afectats per la intolerància a la histamina

Poma, pera, mango, coco, litxis, magrana, raïm, meló (si és molt madur no s'aconsella), síndria, fruites del bosc, figues, préssec, cireres, albercoc, nacterines...

Llet d'arròs, de mill, de quinoa, de sesam, de coco, d'avena (*), llet d'euga, llet de cabra o d'ovella...

Formatge d'ovella o de cabra FRESC (les persones sensibles han de vigilar perquè és un fermentat i, per tant, té histamina, com més fermentat més histamina porta)

Iogurt d'ovella o de cabra (vigilar les persones sensibles perquè també és un fermentat i, per tant, té histamina)

Garrofa.

Pa d'espelta, pasta d'espelta, farina d'espelta (*)

Sucre integral, estevia, sucre de coco o mel.

Infusions d'herbes que no portin teïna.

Peix blanc: llenguado, palaia, rap, lluç, halibut, bacallà, perca, calamars, pop, sèpia, congre, turbot, gall, truita de riu, llobarro, mero, orada, rajada, cap-roig... Vigilar la conservació del peix.

Enciam, endívies, escarola, créixens, canonges, rúcula, cols de brusel·les, coliflor, col lombarda, bròcoli, bròquil blanc, carxofes, pastanaga, moniato, cogombre, all, ceba, porro, carbassó, carbassa, espàrrecs, remolatxa, mongeta, naps, ravenets, àpit...

Xai, vedella, conill, senglar, pollastre, indi...

Rovell de l'ou (vigilar amb la clara de l'ou)

Algues

Llegums: pèsols, llenties, faves, mongeta seca, azukis.

Llavors: lli, sèsam (tahine...), cànem,

Cal tenir en compte que els aliments que porten **gluten** (com l'espelta...) no són els més recomanables per cap intesi i, per tant, és millor que les persones més sensibles segueixin una **dieta sense gluten**: mill, quinoa, fajol (sarraí), tapioca, amarant, teff, sorgo, arròs o blat de moro. L'avena és un cereal que alguns productors ens la garanteixen lliure de gluten. Cal mirar l'etiqueta.