



Quali alimenti aumentano il livello di istamina?

Molti alimenti contengono istamina o rientrano tra i cosiddetti «liberatori di istamina» (o «istamino-liberatori»). Questi provocano un aumento della produzione di istamina da parte dell'organismo. Esistono anche alimenti che inibiscono il metabolismo dell'istamina.

L'elenco seguente è incompleto, ma serve a fornire una panoramica.



Carne

- Salame
- Prosciutto crudo
- Salsicce Bratwurst
- Cervelat
- Carne secca
- Mostbröckli
- Prosciutto
- Salsicce Landjäger



Formaggio

- Formaggio a pasta dura
- Formaggio fuso
- Formaggio a pasta molle



Legumi e frutta a guscio

- Noci
- Nocciole
- Anacardi
- Arachidi
- Soia
- Lenticchie
- Fagioli



Pesce

- Pesce in scatola
- Tonno
- Sardine
- Acciughe
- Aringhe
- Frutti di mare



Frutta e verdura

- Avocado
- Crauti
- Spinaci
- Pomodori
- Melanzane
- Fragole
- Agrumi
- Banane
- Champignon



Alcol e dolci

- Cioccolato
- Vino rosso
- Vino rosato
- Champagne
- Prosecco
- Vino bianco



Buono a sapersi

- Le verdure surgelate risultano meglio tollerabili lo stesso vale per la carne non lavorata o surgelata.
- Gli alimenti tenuti in caldo a lungo o riscaldati vengono tollerati meno bene.
- Tranne poche eccezioni, gli alimenti freschi e non trasformati contengono solo piccole quantità di istamina e sono quindi ben tollerati.
- Cercate di evitare i cibi pronti e di usare il più possibile prodotti freschi in cucina.
- Riducete il consumo di zucchero, inclusi i prodotti a base di farina bianca e le bevande dolcificate.
- È meglio eliminare completamente gli insaccati come il salame o la carne affumicata (ad esempio il prosciutto crudo).
- Bevete tanta acqua e tisane.
- Cercate di mantenere un ritmo dei pasti regolare.
- Seguite una dieta ricca di fibre con tanta frutta, verdura e prodotti a base di cereali integrali. In questo modo i batteri «buoni» riceveranno nutrimento sufficiente per insediarsi stabilmente nell'intestino.
- In generale rafforzano il microbiota tutti i prodotti energetici lattiero-caseari che si trovano sullo scaffale refrigerato del supermercato, ossia yogurt, kefir, ayran, lassi e latte cagliato.