

Conseils en cas de sensibilité à L'HISTAMINE

Mise à jour Décembre 2020

La tolérance à l'histamine dépend fortement de la sensibilité individuelle ainsi que de la quantité consommée. Elle est également fonction du stress. De manière générale, la fraîcheur des produits est un critère de sélection très important. Chacun doit donc essayer par lui-même ce qu'il peut tolérer et en quelles quantités. Il n'est donc nullement question de tout supprimer d'emblée.

ASSIETTE ANTI-INFLAMMATOIRE DE BASE :

Favoriser une alimentation anti-inflammatoire ainsi qu'une **éviction du gluten et des produits laitiers.**

CE QUI EST GÉNÉRALEMENT BIEN TOLÉRÉ

- Matières premières fraîches non ou peu transformées, la chaîne du froid ne doit pas être interrompue
Décongeler rapidement les produits et consommer immédiatement.
- Viande fraîche et naturelle de volaille, mouton, chèvre, bœuf, porc, ...emballée et datée, viande congelée et rapidement décongelée et consommée.
- Jambon cuit
- Œufs
- Poisson très frais ou surgelé et décongelé rapidement
- Fromage frais, gouda jeune
- Riz, quinoa, sarrasin, millet, pomme de terre
- Tous les légumes frais ou surgelés
- Les fruits tels que pomme, pêche, abricot, mangue, melon, kaki, litchi, cerise, airelle, canneberge, cassis, mûre, baie de Goji, noix de macadamia, châtaigne, graines de Chia, graines de lin, graines de sésame
- Huiles végétales
- Ail herbes aromatiques
- Eau, tisanes verveine, menthe, mélisse, tilleul, lait d'amandes

CE QUI EST GÉNÉRALEMENT NON TOLÉRÉ

- Produits de maturation ou de fermentation (ex : alcool, vinaigre, fermentation de levure ou de bactéries)
- Viandes en conserve, salées, séchées, marinées, fumées (ex : viande des Grisons, bacon, ...)
- Viandes hachées, saucisses, abats en particulier le foie
- Poissons et fruits de mer en conserve, marinés, salés, séchés, fumés
- Thon, maquereaux, hareng, sardines, anchois
- Sauces et soupes de poissons industrielles
- Mollusques et crustacés
- Fromages affinés à pâte dure, mi-dure, pâte molle, les fromages fondus ainsi que le Gouda vieux.
- Choucroute, épinards, tomates, aubergines, avocats, olives
- Légumes secs (lentilles, haricots, soja, produits à base de soja, légumes vinaigrés)
- Champignons, cèpes, morilles, champignons de Paris
- Fraises, framboises, orange citron et autres agrumes, bananes, ananas, kiwi, poires, papaye
- Noix, noix de cajou, arachides
- Vinaigre de vin, vinaigre balsamique
- Extrait de levure, exhausteur de goût (glutamate, glutamate de sodium), bouillon du commerce
- Cacao, pâte de cacao, chocolat noir
- Boissons alcoolisées, lait de soja, boissons énergisantes