

ORTICARIA – CONSIGLI DIETETICI



ALIMENTI DA EVITARE

Alimenti ricchi di istamina o tiramina o liberatori di istamina:

- noci, nocciole, arachidi, cacao
- fragole, melone, agrumi, anguria, banana, pesche, ananas, kiwi, lampone, pera, avocado
- formaggi fermentati (grana, pecorino, gruviera)
- fegato, salumi
- pesci (tonno, sardine, salmone) crostacei e frutti di mare
- pomodoro, spinaci
- albume
- ketchup e salsa di soia

Sostanze che aumentano l'assorbimento di istamina:

- aspirina e salicilati, purganti chimici, antibiotici
- dieta ricca di amidi (fagioli, piselli, lenticchie, castagne)
- alimenti "irritanti" (spezie, caffè, alcool)

Alimenti ricchi di conservanti e coloranti:

-caramelle, canditi, cioccolato, gomma da masticare, bibite, gelatine di frutta, marmellate, gelati confezionati, budini, creme in polvere, molti yoghurt, pasticceria, patatine fritte, miscele x torte, maionese, salse pronte, margarina, olio di semi, purè in scatola, minestre in scatola, carne in scatola, insaccati, dadi per brodo.