



DIETA A BASSO CONTENUTO DI ISTAMINA, SENZA ADDITIVI E COLORANTI

L'istamina è una sostanza chimica prodotta dalle nostre cellule che provoca sintomi allergici. Vi sono numerosi alimenti che contengono già di base questa sostanza oppure che stimolano la sua liberazione all'interno del nostro organismo.

Pertanto una loro riduzione nella dieta può evitare di peggiorare i sintomi allergici o di scatenarli, come ad esempio può accadere per le fragole che, se assunte in grande quantità, possono provocare un quadro di orticaria.

Pertanto si consiglia di LIMITARE i seguenti alimenti:

- FORMAGGI STAGIONATI E FERMENTATI (sono permessi i formaggi freschi)
- ACETO (compresi i sottaceti)
- LEGUMI
- LE SEGUENTI VERDURE: POMODORI, PEPERONI, SPINACI, CETRIOLI, CAVOLI, PATATE
- LA SEGUENTE FRUTTA: FRUTTA SECCA, AGRUMI, ANANAS, BANANE, UVA, FRAGOLE, FRUTTI DI BOSCO, CILIEGIE, ALBICOCHE, PRUGNE, AVOCADO, FICHI, KIWI
- CHIODI DI GAROFANO
- CROSTACEI, FRUTTI DI MARE E PESCE CONSERVATO (aringhe, alici, tonno, sardine, salmone)
- ALBUME
- LIEVITO DI BIRRA

I suddetti alimenti possono essere assunti in piccole quantità ed è importante evitare il consumo contemporaneo nello stesso pasto per la possibile somma degli effetti.

Inoltre si consiglia di ESCLUDERE:

- SCATOLAME (preferire surgelati, alimenti freschi o secchi)
- CIOCCOLATO
- CARAMELLE
- DOLCIUMI CONFEZIONATI
- INSACCATI, SALSICCIA, SELVAGGINA VARIA
- PRODOTTI IN SALAMOIA
- DADI PER BRODO

La dieta va seguita per almeno 7-10 giorni.