

Qué comer si tienes Histaminosis

Información previa

- Esta guía está indicada para las personas con **intolerancia a la histamina o déficit de DAO**.
- Utiliza siempre que puedas **productos frescos, recién recolectados o ultracongelados**.
- **Evita comidas** procesadas, fermentadas, maduras, que han estado almacenadas durante un largo periodo de tiempo (por encima de los 5 grados) o recalentadas.
- El **objetivo** de esta dieta es reducir el consumo de **alimentos**:
 - ◆ Altos en histamina y en otras aminas biógenas (tiramina, putrescina...)
 - ◆ Que bloqueen la acción de la DAO y de la NHMT.
 - ◆ Que favorezcan la permeabilidad intestinal.
 - ◆ Que puedan activar los receptores de los mastocitos.

***Nota:** Pulsa en los dos artículos de abajo para saber por qué eliminamos estos alimentos.*

1) [Por qué los alimentos tienen histamina](#)

2) [Alimentos que liberan más histamina](#)

- La tolerancia y efectividad de esta dieta depende **totalmente de cada individuo**, su **nivel de sensibilidad y la cantidad de alimento consumido**. Además, **existen otros factores que pueden aumentar el nivel de histamina**, como el estrés, otras hormonas, el calor, medicamentos que estés tomando, tipos de bacterias que colonicen tus intestinos... Por lo tanto, **esta dieta debe ajustarse a las particularidades de cada persona**.
- **No existe una dieta libre de histamina al 100%**. Todos los alimentos tienen histamina en mayor o menor cantidad
- Si **tienes otras intolerancias, alergias o sensibilidades** alimentarias, también tendrás que **retirar esos alimentos de tu dieta**.

Listado de alimentos que **suelen** presentar o inducir a que aumente nuestro nivel de histamina.

A. Legumbres y cereales:

- Productos derivados o fermentados de soja: tofú, salsa de soja, tempeh...
- Panes con según que tipos de levadura
- Lentejas

B. Frutos secos y semillas:

- Cacahuetes
- Nueces, Nueces pecanas
- Anacardos
- Chocolate, cacao y algarroba

C. Bebidas

- Bebidas alcohólicas fermentadas (Vino, Champagne, Cerveza, Sidra...)
- Té negro, puede que también té verde.
- Bebidas energizantes si contienen teobromida
- Mate
- Alcohol:
 - puede incrementar la absorción de alérgenos del tracto intestinal.
 - puede influir, de manera negativa, en el umbral de tolerancia de los alimentos que comemos .
 - Compite con la histamina en su metabolización

D. Lácteos:

- Quesos viejos, Curados, semi-curados, quesos para untar, preparados de quesos, quesos azul, quesos fermentados, fundidos de queso.
- Yogurt fermentado con bacterias pro-histamina.
- Natas, crema de leche, leche fermentada

E. Frutas y Verduras:

- Col fermentada
- Zumos fermentados
- Espinacas
- Tomate (incluido salsas de tomate, Ketchup...)
- Berenjena
- Aguacates
- Cítricos (muchos de ellos pueden estimular a los mastocitos): Naranjas, pomelos, mandarinas, piñas, limones, kiwis....
- Papaya, Piña
- Pera
- Plátano
- Fresas y frambuesas

Carnes y pescados:

- Pescado que no esté recién capturado o ultracongelado.
(Sobre todo conservas, salazones, marinados, ahumados o encurtidos).
- Carne añeja, procesada, en lata (conservas), curada (como el jamón) , seca, marinada, ahumada (panceta, bacon), madurada, vísceras o entrañas.
- Marisco (suelen activar a los mastocitos): gambas, mejillones, camarones, cangrejos, langostas....
- Salchichas, embutidos, fiambres.
- Salsas de pescado

Otros

- Vinagre (de vino) y encurtidos (si están conservados en vinagre de vino).
- Hongo blanco, morillas, hongos de la familia agáricos.
- Aditivos como el glutamato, el aspartano, los sulfitos y la teobromina.
- Especies picantes: Pimienta, Chili, Curry... pueden incrementar la permeabilidad intestinal.
- Ciertos principios activos y aditivos de medicamentos

Observaciones

1. Este documento es de **carácter informativo y carece de validez médica**. Lo mejor es acudir a un especialista para que diseñe tu propia dieta.
2. La cantidad de histamina que tiene un alimento **no se puede saber con exactitud**. En esta dieta hemos incluido los alimentos que suelen presentar un intervalo con mayor nivel de histamina.
3. Aconsejamos **introducir los alimentos poco a poco** y en pequeñas cantidades para ver cómo responde tu cuerpo a lo que has comido. Si te sientes mal, retíralo y consulta con tu médico.
4. Esta guía está dentro del contenido del artículo: ***[Dieta baja en histamina](#)***
5. **Si tienes alguna duda** puedes escribirnos un email e intentamos ayudarte:
contactar@histaminosisalimentaria.org