

## Continutul in histamina al alimentelor si aditivilor alimentari

Instructiuni de dieta pentru pacientii cu intoleranta la histamina bazate pe date culese din literatura de specialitate.

Compatibilitatea alimentara este dependenta de cantitatea si tipul alimentelor consumate (exista un efect cumulativ al aminelor biogene cum este histamina, eliberatorii de histamina si inhibitorii enzimatici).

Gradul de compatibilitate variaza de la individ la individ, unele persoane fiind mai sensibile la ingestia de alimente care contin histamina decat la compusii care produc eliberarea de histamina.

### Instrumentul poate fi utilizat pentru a determina compatibilitatea alimentelor.

Specificatiile se aplica doar alimentelor neaditivate. Aditivii alimentari pot declansa ei insisi simptomele intolerantei la histamina. Atentie atunci cand achizitionati alimente din magazine – cititi cu atentie lista ingredientelor folosite pentru obtinerea produsului final. Lista are rol orientativ furnizand informatii despre continutul in histamine al alimentelor si mecanismul prin care interfera cu metabolismul histaminei. Poate fi utilizata ca instrument pentru a determina compatibilitatea individuala si cantitatile care pot fi consumate dintr-un aliment fara ca simptomele sa apara. In acest sens folositi prima coloana "Scorul dvs" in care notati cu 0,1,2,3 daca un anume aliment este tolerat sau din contra nu poate fi consumat. In acest mod puteti identifica alimentele care declanseaza simptomele intolerantei la histamina si care pentru a putea fi consumate necesita aport de Diaminoxidaza (Daosin) in prealabil.

### Mecanismele care influenteaza metabolismul histaminei:

- H!:** Rapid perisabile, formare rapida de histamina
- H:** Continut ridicat de histamina
- A:** Alte amine biogene
- L:** Eliberatori ai mediatorilor mastocitari (=eliberatori de histamina)
- B:** Blocator (=inhibitor) ai diaminoxidazei sau ale altor enzime care degradeaza histamina

### Scala compatibilitatii

Histamina	
0	Bine tolerat, consumul de cantitati uzuale nu produce simptome
1	Moderat compatibil, simptome minore, consumul ocazional in cantitati mici este in general bine tolerat
2	Incompatibil, simptome importante la consum uzual
3	Foarte slab tolerate, simptome severe
-	Nu exista informatii
?	Informatii insuficiente sau contradictorii

Exista variatii individuale in ceea ce priveste cantitatea de alimente care poate fi consumata pana la aparitia simptomelor depinzand de cauza intolerantei la histamina. Exista persoane a caror simptome sunt declansate mai degraba de alimentele eliberatoare de histamina decat de consumul de alimente bogate in histamina si vice versa. Va recomandam sa urmati cu strictete lista compatibilitatii in primele 4-6 saptamani. Dupa acest interval reintroduceti in dieta alimentele in cantitati progresiv crescande pentru a stabili care este cantitatea de alimente pe care o puteti consuma fara aparitia simptomelor. Acest lucru va ajuta sa nu va impuneti restrictii dietetice care nu sunt necesare pe termen lung.

Lista contine doar alimentele de baza si aditivii, aceasta nefacand referire la preparatele gatite. Ca si regula de urmat : atunci cand toate ingredientele utilizate la prepararea unei mancari sunt bine tolerate si produsul final nu este fermentat sau maturat atunci acel fel de mancare este sigur pentru consum atata timp cat este proaspat si neafectat de actiunea microbiana. Altfel acel fel de mancare trebuie considerat ca fiind incompatibil sau sa verificati ce cantitate din acea mancare poate fi tolerata de organismul dumneavoastra.

Multe produse cum ar fi: vinul,branzeturile,preparatele de carne pot avea continut diferit de histamina depinzand de retetele de fabricare, producator, lot,etc.

Tranzitia de la "acceptabil" la "incompatibil" este dependenta de doza si este greu de trasat o delimitare clara, universal valabila, pentru toate persoanele care sufera de intoleranta la histamina. Severitatea simptomelor variaza de la individ la individ fiind influentate de statusul organismului la momentul consumului alimentelor. Lista nu este exhaustiva si contine unele incertitudini acesta fiind motivul pentru care aceasta va fi modificata si actualizata in functie de noile informatii stiintifice.

Informatiile furnizate nu pot si nu trebuie sa inlocuiasca vizita la medic, scopul acestora fiind acela de a furniza suport si a completa relatia medic – pacient.

Scorul dvs.	Compatibilita	Histamina	Alte Amine	Eliberator	Blocant DAO	Ingrediente	Observatii
-------------	---------------	-----------	------------	------------	-------------	-------------	------------

Alimente de origine animala

Oua

2			L			Albus de ou	
0						Galbenus de ou	
0						Oua de prepelita	

Produse lactate

2	H	A	?			Branza topita, branza albastra	Asa numitele branzeturi cu mucegai nobil albastru
0						Unt	
0						Butterkaese	
1	H					Lapte batut (usor acru,la debut de fermentare)	
2	H	A				Branza tip cheddar	
2	H	A				Branza obtinuta din lapte crud nepasteurizat	
3	H	A				Branzeturile tari si cele maturate	
0						Cremele de branza	Nematurate,simple,neaditivate
0						Smantana dulce fara aditivi	Nefermentata
0						Branza dulce/cas	
0			?			Lapte de oaie	
1	H	A				Feta	
2	H	A				Branza Fontina	
0			?			Lapte de capra	
0						Branza Gouda nematurata	Consumati doar cantitati mici
2						Branza Gouda maturata	
0						Mascarpone	
1	H		?			Lapte fara lactoza	
0			?			Lapte fiert	
0			?			Lapte UHT	UHT = procesat la temperaturi inalte
1	?		?			Lapte praf	
2	H	A	?			Branzeturi cu mucegai	
0						Mozzarella	
2	H	A				Branzeturi procesate	
2	H	A				Produse obtinute din lapte crud, nepasteurizat	
2	H	A				Branza tip Raclette	
0	H	?	?			Lapte crud	
2	?	?	?			Produse finite care contin branzeturi sau aditivi	Depinde de ingrediente si prosoptime
0						Ricotta	
2	H	A				Rocheport	
2	H	A				Roquefort	

Scorul dvs.	Compatibilita	Histamina	Alte Amine	Eliberator	Blocant DAO	Ingrediente	Observatii
0						Lapte de oaie	
1	H					Smantana fermentata	
0						Zer	
1	H	?				Iaurt (iaurt natural)	Depinde de culturile folosite in procesul de fermentatie.

#### Carne

0	H					Vita (proaspata)	
0	H					Pui	
3	H	A	?			Carne uscata	Produse crud uscate de orice tip (jamon,prosciuto)
3	H	A	?			Sunca uscata	
0	H					Rata	
2	H		L			Maruntaie	Ficat,rinichi,plamani,etc
3	H	A	?			Jambon (uscat,maturat)	
0						Carne tocata	Obtinuta din carne foarte proaspata si consumata imediat
2	H	A				Carne tocata (preambalata sau din galantar)	
0	H					Carne de strut	
1	H		?			Carne de porc proaspata si netratata	
0	H					Carne de pasare (de curte)	
0	H					Prepelita	
3	H	A	?			Salami	
3	H	?	?			Carnati de orice tip	
3	H	?	?			Carne afumata (orice tip)	
0						Limba (vitel,vita)	
0	H					Curcan	
0	H					Carne de vitel proaspata	
1	H	?				Carne de vanat	

#### Peste

0	H	A				Peste	Consumat in max.30 minute dupa prindere
3	H	A				Peste (la magazin in rafturile de racire sau pe gheata)	
3	H	A				Ton	
3	H	?	?			Peste afumat (orice tip)	

#### Fructe de mare

2	H		L			Bivalve (midii, stridii,etc)	
2	H		L			Crabi	
2	H		L			Melci	
2	H		L			Languste	
2	H		L			Raci de rau	
2	H		L			Homari	
2	H		L			Creveti	
2	H		L			Crustacee	

#### Alimente de origine vegetala sau care contin faina

1	?					Produse de patiserie	
1						Orz	
1	?					Paine	
2		?	?			Hrisca	
0						Castane, castane dulci	
0			!			Fulgi de porumb	Fara aditivi cum ar fi: malt sau acid folic
0						Seminte de canepa (Cannabis sativa)	
1	?	?	?			Malt	
0						Maltodextrin	
0						Mei	
0						Ovaz	
0						Cartofi nedecojiti	
0						Cartofi noi nedecojiti	
0						Cartofi curatati	
0						Quinoa	
0						Orez	
0						Biscuiti si prajituri de orez	
0						Fulgi de orez	
0						Taietei de orez	

Scorul dvs.	Compatibilita	Histamina	Alte Amine	Eliberator	Blocant DAO	Ingrediente	Observatii
1						Secara	
0			?			Alac	
2			L			Seminte de floarea soarelui	
0						Proumb dulce,boabe de porumb proaspat sau	
0						Faina de porumb	
0						Cartofi dulci	
1	?		?			Grau	
2		A	L			Germeni de grau	
0						Orez salbatic	
<b>Nuci</b>							
1						Migdale	
1		A	L			Nuci caju	
0						Bulbi de ciufa (Cyperus esculentus)	
2			?			Bulbi de ciufa (Cyperus esculentus), copti	
0						Migdale de pamant	
1			L			Alune de padure	
0						Nuci macadamia	
3						Nuci	
2						Arahide	
3		A	L			Nuci (autohtone)	
<b>Grasimi si uleiuri</b>							
0						Ulei de chimen negru (Nigella sativa)	antialergic
0						Ulei canola	
0						Margarina	
0						Ulei de floare de fenicul/ulei de nucsoara	antialergic
0						Ulei de masline	
0						Ulei de rapita	
0						Ulei de coriandru	antialergic
1						Ulei de floarea soarelui	
2			?			Ulei de nuci	
<b>Legume</b>							
0						Anghinare	
0						Sparanghel	
2	H	?	?	?		Vanata	
2	H		L			Avocado	
?						Muguri de bambus	
2			L			Fasole uscata	
0						Sfecla rosie	
2						Ardei iute	
0						Ardei gras	
0						Varza bok choi	
2						Fasole Borlotti	
0						Broccoli	
1			?			Varza de bruxelles	
0						Varza verde sau alba	
0						Morcov	
0						Conopida	
0						Telina	
0						Varza khale	
1			?			Rubarba	
2						Naut	
0						Cicoare	
2			?			Ardei tip chilli rosu,proaspat	
0						Valeriana (Valerianella locusta)	
0						Dovlecel	
?			?			Cretisoara (Lepidium sativum)	
0						Castravete	



Scorul dvs.	Compatibilitate	Histamina	Alte amine	Eliberator	Blocant DAO	
-------------	-----------------	-----------	------------	------------	-------------	--

#### Fructe

0						Mere Golden Delicious
0						Caise
2	H		L			Avocado
2		A				Banane
0						Mur
0						Coacaze negre
0						Coacaze
?						Mure varietatea boysen
0						Cirese
2		A	L			Citrice
0		?				Unt de cacao
2		A	L			Cacao, pudra de cacao (ciocolata, etc.)
0						Nuca de cocos, lapte de cocos
0						Catina
0						Merisor
1			L			Maces
1						Smochine (uscate,deshidratate)
2		A	L			Grapefruit
0		?				Struguri
2			?			Guava
0						Kaki
2		?	L			Kiwi
2		A	L			Lamie
3		A	L			Lime
2						Mandarine
1			?			Mango
0			?			Pepeni (exceptind pepenele rosu)
?						Dude
?		?				Pere Nashi
0						Nectarine
3		A	L			Portocale
2		A	L			Papaya, pawpaw
?						Fructul pasiunii
1		A				Para
1		A				Para nedecojata, para decojata conservata in sirop de
0						Curmale japoneze
2		A	L			Ananas
1			L			Prune
0						Rodie
0						Stafide
2						zmeura
0						Coacaze rosii
0						Visine
2		A	L			Capsuni
1			?			Pepene rosu

#### Seminte

0						Seminte de chia (Salvia hispanica)
1						Seminte de susan

#### Ciuperci

2						Zbarciogi
2						Ciuperci de diferite tipuri
2						Hribi (porcini) (Boletus edulis)
1		A				Champignon
1						Drojdie verde,uscata,in orice forma

1				Indulcitori artificiali	
0				Caramel (zahar caramelizat)	
0				Dextrose	
2				Extract de malt	
0				Fructoza	
0				Glucosa	
0				Miere	
0				Lactoza	
2		?		Radacina de lemn dulce	
0				Maltoza	
0				Sirop de artar	
?		?		Zahar de palmier	
0				Stevia	
0				Sucroza	
0				Zahar din sfecla,din trestie de zahar	

#### Condimente

?				Anason	
0				Chimen negru	antialergic
2				Bouillon (datorita extractului de drojdie / carne /	
0				Chimen (Carum carvi)	
0				Scortisoara	
2		L		Chimion	
2				Curry	
0				Flori de fenicul (Nigella sativa)	antialergic
1				Ghimbir	
2	?	?	?	Extract de carne	
2		L		Mustar, seminte de mustar, pudra de mustar	
1				Nucsoara	
0				Flori de nucsoara	antialergic
2				Paprika iute	
0				Paprika dulce	
2				Piper negru	
2				Piper alb	
1				Seminte de mac	
3	H	?		Otet din vin rosu	
0				Coriandru	antialergic
2				Condimente cu hidrolizat de proteine	
3				Sos de soia	
0				Turmeric (Curcuma longa)	
1	?	?		Esenta de vanilie	
1	?	?		Vanilie, pudra de vanilie,zahar vanilinat	
1	H	?		Otet de mere	
3	H	?		Otet balsamic	
3	H	?		Otet de vin alb	
2			L	Extract de drojdie	

#### Bauturi

1			?	Ape de izvor cu continut ridicat de fluor,sulf,iod si acid	
0				Apa minerala plata, apa plata	
3			L B	Alcool pur (eticilic)	
3	H	A	L B	Bauturi alcoolice	
2	H	A	L B	Bere	
2	H	A	L B	Brandy	
3	H	A	L B	Sampanie	
2	?	?	L B	Lichior	
3	H	A	L B	Lichior,rachiu,bauturi alcoolice mate	
2	H	A	L B	Rom	
2	?	?	L B	Rachiu limpede	
3	H	A	L B	Sampanie	
3	H	A	L B	Vin spumant alb	
2	?	?	L B	Bauturi distilate	
3	H	A	L B	Vin	
1		?	L B	Vin fara histamina (<0.1 mg/l)	
3	H	A	L B	Vin rosu	

Scorul dvs.	Compatibilitate	Histamina	Alte Amine	Eliberator	Blocant DAO	Ingrediente	Observatii
-------------	-----------------	-----------	------------	------------	-------------	-------------	------------

1					B	Ceai verde	
1		?				Ceaiurile medicinale (in special cele mixte cu multe specii de plante)	
0						Infuzie de tei	
0						Ceai de menta	
0						Ceai rosu	
0						Ceai de salvie	
1	H	?	?			Ceai de urzica	
2	H				B	Ceai negru	
0						Ceai de lamaita	
0						Nectar de afine	
2				L		Suc de portocale	
2				L		Suc de rosii	
1						Coca-Cola	
1						Cafea	
1						Coke	
1						Bauturi tip Cola	
2		?			B	Bauturi energizante	
1						Espresso	
2						Bauturi continand ciocolata	
2						Bauturi din sau continand cacao	
2						Ciocolata calda	
1						Limonada	
1						Bauturi racoritoare tip soda	
1						Bauturi nealcoolice	

#### Aditivi si coloranti

2			L			E 122	
2			L			amaranth, E123	
0						E 150C	
2			L			Azorubin S, E12, Brilliantcarmoisin Q, E 122	
2			L			C.I. 14720,	
2			L			C.I. 16255, E 124	
3			L			C.I. 47005, E 104	
2			L			C.I. colorant rosu, E 124	
0						Colorant caramel E150	
2			L			Carmine , E120	
2			L			Carmaz rosu A, E124	
2			L			Carmaz , E120	
2			L			Lac purpuriu, E120	
0						Curcumin, E100	
1			L			E101a, riboflavin-5'-fosfat	
3			L			E102, tartrazine	
3			L			E104, quinolin galben	
2			L			E110	
3			L	?		E127, eritrozina	
1			L			E131,	
1			L			E132, indigo carmine, indigotin	
0						E150, caramel,	
0						E150b, sulfit-caramel	
0						E150c, amonia caramel	
0						E150d, sulphit amonia caramel	
1			L			Flavin mononucleotid, E101a	
3			L			E104	
2			L			E110	
2			L			E124	
2			L			Azocerin, azofolevina, E128	



Scorul dvs.					
Compatibilitate					
Histamina					
Alte amine					
Eliberator					
Blocant DAO					

#### Conservanti

2		L	2-hidroxibifenil, E231	
2		L	benzoati, E210-213	
2		L	Acid benzoic, E210	
2		L	Benzoat de calciu, E213	
2		L	Bisulfid de calciu, E227	
2		L	Sorbat de calciu, E203	
2		L	Sulfid de calciu, E226	
2		L	E200, acid sorbic	
2		L	E202, sorbat de potasiu	
2		L	E203, sorbet de calciu	
2		L	E211, benzoat de sodiu	
2		L	E214, E215, etilparaben, etil para-hidroxi-benzoat	
2		L	E218, E219, metilparaben,	
2		L	E220 - E228, sulfiti	
2		L	E220, dioxid de sulf	
2		L	E221, sulfid de sodiu	
2		L	E222, bisulfid de sodiu	
2		L	E223, sodiu metabisulfid	
2		L	E224, potasiu metabisulfid	
2		L	E225, potasiu sulfid	
2		L	E226, calciu sulfid	
2		L	E227, calciu bisulfid	
2		L	E228, potasium hidrogen sulfid	
2		L	E231, ortofenifenol	
2			E232, sodiu ortofenifenol	
0			E250, nitrit de sodiu	
2		L	Etilparaben, etil para-hidroxi-benzoat, E214, E215	
2		L	Metilparaben, E218, E219	
2		L	Ortofenifenol, E231	
2		L	Parabeni = PHB-ester, E214-219, acid para-hidroxi-	
2		L	Benzoat de potasiu, E212	
2		L	E228	
2		L	Potasiu metabisulfid, E224	
2		L	Potasiu piro-sulfid,	
2		L	Potasiu sorbat, E202	
2		L	Potasiu sulfid, E225	
2		L	Acid salicilic	
2		L	Sodiu bisulfid, sodiu hidrogen sulfid, E222	Interzis ca aditiv alimentar
2		L	Sodiu metabisulfid, E223	
0			Nitrit de sodiu, E250	
2			Ortofenifenol sodic, E232	
2		L	Piro-sulfid de sodiu, E223	
2		L	Sulfid de sodiu, E221	
2		L	Sorbati	

#### Potentatori de gust si agenti de ingrosare

2		L	Glutamat de calciu, E623	
2		L	E620, acid glutamic	
2		L	E620-625, glutamate, acid glutamic si sarurile	
2		L	E621, monosodiu glutamate	
2		L	E622, potasium glutamat	
2		L	E623, calciu diglutamate	
2		L	E624, monoamonium glutamat	
2		L	E625, magneziu diglutamat	
2		L	Monoamonium glutamat, amoniu glutamat, E624	
0			Pectin	
0			Amidon	
1			Praf de copt	
0			E336	

Scorul dvs.	Compatibilita	Histamina	Alte Amine	Eliberator	Blocant DAO	Ingrediente	Observatii
2		?	?			Pudra de roscova	Pudra obtinuta din fruct
2			L			Carobin, E410	Agent de ingrosare extras din seminte
2			L			Caragenan ,E407, E407a	
1			L			E412, guaran	
1	?		?			E441, gelatina	
1			?			Gluten	
<b>Agenti de acidifiere</b>							
0				B		Acid ascorbic, E300	
1			L			Bauturi carbonatate, acid carbonic	
0						Acid citric, E330	
1			L			Bauturi acidulate	
1						Amelioratori de gust	
2						Quinina (in Bitter Lemon sau apa tonica)	
0						Vanilie (sintetica)	
<b>Vitamine, minerale si alte alimente</b>							
2			L			Acid folic, folati, vitamina B9	
3			L			Iodina	
2			L			Sare de bucatarie iodata	
3			L			Iodat de potasiu	
2				B		Theobromina	
2				B		Xanteose	
2			L			Lemn dulce	
1						Martipan	
2	A					Ciocolata	
1	?					Ciocolata alba	
2	H	L				Mustar	
2						Tofu	

Consumati alimente cat mai proaspete.

Cu cat carnea si pestele sunt mai vechi cu atat mai mult creste continutul in histamina. Carnea proaspata nu contine histamina. Unele fructe si legume sunt sarace in histamina

Ambalarea produselor in vid nu previne procesul de imbatrinire al alimentelor. Aminele se formeaza sub actiune bacteriana si enzimatica prin degradarea proteinelor.

Conservati alimentele prin congelare.

Nu gatiti carnea excesiv. Nu consumati carne arsa.

Consumati carnea gatita in aceeasi zi. Evitati sa consumati carnea gatita de la o zi la alta.

Evitati produsele din carne procesate

Consumati doar peste proaspat pescuit. Evitati conservele de peste. Nivelul de histamina si a altor amine in conservele de peste este prea mare pentru persoanele cu intoleranta la histamina.

Nivelul aminelor in fructe creste cu cat acestea sunt mai coapte inasa prin comparatie cu alimentele procesate fructele contin cantitati mai mici de histamina.

## Compozitie

Extract proteic purificat continand 4.2 mg DAO.

Agenti de incarcare (celuloza microcristalina, sucroza, acid ascorbic, amidon de orez, talc, glicerol).

Capsula – hidroximetil propil celuloza.

## Mod de administrare

Doza care urmeaza a fi administrata este dictata de cantitatea si numarul de alimente bogate in histamina care urmeaza a fi ingerata. Astfel daca urmeaza sa ingerati mancaruri care contin un mix de ingrediente bogate in histamina – de exemplu aperitive, pizza, tocane, peste – este recomandat sa luati 2 capsule de Daosin. Daca masa este redusa cantitativ sau mai saraca din punct de vedere al diversitatii atunci este recomandat sa luati 1 capsula. Capsula va fi administrata cu 15-20 minute inainte de masa. Este important sa stiti ca Daosin va ajuta sa tolerati

## **Atentionari si precautii**

Produsul nu contine gluten sau lactoza.

Daosin nu contine glucoza putand fi administrat si persoanelor cu diabet.

Daosin este un supliment alimentar si nu trebuie sa inlocuiasca o dieta variata si echilibrata si un stil de viata sanatos.

Nu au fost semnalate reactii adverse si efecte secundare.

Nu s-au semnalat interactiuni medicamentoase si nu exista contraindicatii in asocierea cu alte tratamente.

Nu lasati produsul la indemana si vederea copiilor mici.

## **IMPORTANT**

**Daosin se administreaza doar inainte de mese (cu 15-20 minute) si doar la mesele care contin alimente cu continut ridicat de histamina sau care produc descarcari de histamina sau inhiba activitatea DAO. Nu se administreaza la ore fixe sau intr-un anume moment al zilei ci strict in relatie cu mesele.**