

DIETA NISKOHISTAMINOWA dla dzieci

I. Wskazania:

- Nietolerancja histaminy

II. Zasady diety

- Dieta niskohistaminowa charakteryzuje się ograniczeniem w diecie produktów, które są źródłem histaminy, ale także tych, które powodują jej wyrzut w organizmie. Są to przede wszystkim: produkty wysokoprzetworzone, nadpsute (nieświeże), fermentowane (kiszonki, sery dojrzewające, sos sojowy), puszkowane (konserwy), wędzone, żywność typu fast food, produkty zawierające glutaminian sodu oraz produkty długo przechowywane, odgrzewane.
- W tabeli poniżej znajdują się produkty z podziałem na niezalecane w diecie niskohistaminowej, dozwolone oraz dozwolone w ograniczonych ilościach.

PRODUKTY I POTRAWY	NIEZALECANE	W OGRANICZONEJ ILOŚCI	ZALECANE
Produkty zbożowe	ciasto (produkty) drożdżowe, pieczywo na zakwasie	gryka, pszenica	ryż, kukurdzia, orkisz, proso, owies, komosa ryżowa (quinoa)
Mleko i produkty mleczne	sery dojrzewające, twarde (parmezan, cheddar), półtwarde (gouda), ser topiony ser pleśniowy (blue, camembert, roquefort), gotowe przetwory serowe, produkty wytworzone z surowego (niepasteryzowanego) mleka	surowe mleko, jogurt, kefir, produkty z kwaśnego mleka: maślanka, śmietana, ser feta mleko w proszku	mleko UHT, masło, twaróg, twarożek ziarnisty, mozzarella, ricotta, mascarpone
Mięso, wędliny, ryby, jaja	wieprzowina, mięso wysokoprzetworzone, wędliny (zwłaszcza kiełbasy, szynka, boczek, salami, suche i parzone kiełbasy, parówki, kabanosy), podroby, mięso konserwowe, peklowane, suszone, marynowane, wędzone, mięso dojrzewające z kością (<i>zawartość histaminy rośnie wraz ze stopniem rozdrobienia</i>) ryby: w puszkach, marynowane, solone, suszone, wędzone lub marynowane (rolmopsy, matjasy, piklingi), niektóre gatunki ryb: tuńczyk, makrela, sardynki, śledź, łosoś, sardela, (anchois), sosy rybne, mięczaki (małże, homary, kraby, krewetki, ostrygi)	pakowane mięso mielone, dziczyzna	świeże mięsa: drób (kurczak, indyk, kaczka), wołowina, cielęcina, mięso mielone przyrządzone i spożyte zaraz po zmieleniu jaja (kurze, przepiórki itp.) świeże i mrożone (nie przechowywać zbyt długo): mintaj, dorsz, pstrąg, mroszczuk, sieja, okoń, sandacz, sola

Tłuszcze		olej z orzechów włoskich,	olej słonecznikowy, oleje roślinne, masło
Owoce	truskawki, maliny, cytryna, limonka, pomarańcza, mandarynka, grejfrut banan, ananas, kiwi, papaja, guawa awokado	gruszka, figi, mango, śliwki, rabarbar	wszystkie owoce poza tymi wymienionymi po lewej stronie: np. jabłko, brzoskwinia, nektarynka, kaki, morela, melon, mango, wiśnie, jeżyny, borówki, porzeczki, arbuz, winogrona
Warzywa	kapusta kiszona, szpinak, pomidory (w tym ketchup, sok pomidorowy itp.), bakłażan, awokado, oliwki marynowane, konserwowane warzywa kiszane ogórki, pokrzywa, grzyby, pieczarki		wszystkie poza wymienionymi po lewej stronie
Nasiona roślin strączkowych	ciecierzyca, soczewica, fasola, bób, soja, produkty sojowe, takie jak tofu		-
Napoje	napoje alkoholowe, napoje sojowe, napoje energetyzujące, napoje gazowane, coca – cola, herbata pokrzywowa, czarna herbata, soki na bazie cytrusów napoje zawierające kakao	kawa, zielona herbata, napoje owsiane, ryżowe	woda, herbaty ziołowe, rooibos, soki z dopuszczalnych składników
Inne	orzech włoski, orzeszki ziemne, nasiona słonecznika kakao, miazga kakaowa, czekolada, kolorowe cukierki	orzech laskowy, orzech nerkowca, migdały, sezam	pestki dyni, siemię lniane, nasiona chia, kokos cukier, syrop z agawy, miód, stewia, dżemy z dopuszczalnych owoców <i>(Uwaga! Cukier i produkty zawierające duże jego ilości nie są wskazane w diecie)</i>
Przyprawy	ocet (zwłaszcza ocet winny, ocet balsamiczny), ekstrakt drożdżowy, wzmacniacze smaku (glutaminian, glutaminian sodu), sos sojowy ostre przyprawy, chili, anyż cynamon, gałka muskatołowa, goździki, curry dressingi sałatkowe		sól kuchenna, czosnek (świeży lub sproszkowany), zioła kulinarne, łagodne przyprawy, ocet jabłkowy. kulinarne zioła świeże lub suszone, skrobia, np. skrobia kukurydziana, mąka kukurydziana, skrobia ziemniaczana

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka



Bibliografia:

1. Steigenberger H.: *Dieta antyhistaminowa*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2010; 21-35
2. Zalewska-Janowska A., Czerwonogrodzka-Senczyna A.: *Żywienie w chorobach skóry*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2024; 9:142-144.