

Potraviny, ktoré sa eliminujú z jedálnečka pri podozrení na histamínovú intoleranciu

Vyšší obsah histamínu
na 1 g potraviny

Nižší obsah histamínu
na 1 g potraviny

Vyšší obsah histamínu
na 1 g potraviny

Konzervované /fermentované rybie produkty	Strúhané syry	Sušením zrejúce mäsové výrobky	Zrejúce a polozrejúce syry	Tučné ryby	Zelenina	Víno	Pivo	Citrusy	Jahody
Sardinky v oleji Makrely v oleji Rybacia omáčka ...	Parmezán, Grana padano, Džugas ...	Sušené údeniny (salámy, klobásy) Prosciutto, Pršut Jamon Serrano, Schwarzwaldská šunka, ...	Hermelín, Camembert Eidam, Gouda Čedar Feta ...	Pstruh, Losos Makrela, Tuniak Sardinky, ančovičky haringy Mečiar ...	Paradajky Kvasená kapusta Špenát	Červené víno Šumivé víno Biele víno		Citrón Pomaranč Grapefruit ...	
Priemerná veľkosť porcie: 80 g	Priemerná veľkosť porcie: 50 g	Priemerná veľkosť porcie: 50 g	Priemerná veľkosť porcie: 50 g	Priemerná veľkosť porcie: 150 g	Priemerná veľkosť porcie: 100 g	Priemerná veľkosť porcie: 200 g	Priemerná veľkosť porcie: 500 g	Priemerná veľkosť porcie: 100 g	Priemerná veľkosť porcie: 100 g

Potraviny, ktoré sa najčastejšie odporúča vynechať počas nízkohistamínovej diéty

	Plody mora	Produkty z fermentovanej sóje	Avokádo	Baklažán	Čokoláda	Orechy a arašidy	Ovocie	Vajcia
	Krevety Ustrice Mušle ...	Sójová omáčka Miso Tempeh				Arašidy Kešu Mandle Pistácie Vlašské ...	Banány Slivky Kiwi Ananás	
	Priemerná veľkosť porcie: 100 g	Priemerná veľkosť porcie: 20 g	Priemerná veľkosť porcie: 100 g	Priemerná veľkosť porcie: 100 g	Priemerná veľkosť porcie: 50 g	Priemerná veľkosť porcie: 40 g	Priemerná veľkosť porcie: 100 g	Priemerná veľkosť porcie: 50 g

Potraviny, ktoré sa často odporúča vynechať počas nízkohistamínovej diéty

						Mlieko	Strukoviny	Huby
							Šošovica Čícer Sójové bôby ...	
						Priemerná veľkosť porcie: 200 g	Priemerná veľkosť porcie: 60 g	Priemerná veľkosť porcie: 15 g

Potraviny, ktoré sa v niektorých prípadoch odporúča vynechať počas nízkohistamínovej diéty

Nižší obsah histamínu
na 1 g potraviny

HistApp® JE VHDNÝM DOPLNKOM K UVEDENÝM DIETETICKÝM OPATRENIAM.

stiahnuť tabuľku

