
HISTAMINERIJKE VOEDING

- Ingeblikt voedsel
- Gefermenteerd voedsel: kimchi, zuurkool, kombucha, kefir, augurken, yoghurt etc.
- Vis: makreel, tonijn, kabeljauw, haring, sardines, schaal- en schelpdieren, kroepoek, vis uit blik
- Vlees: varkensvlees, lamsvlees, wild vlees, lever
- Verwerkt of gezouten vleeswaren: droge worstsoorten zoals rauwe ham en salami.
- Zuivel: belegen en oude kazen, schimmelkazen, blauwaderkazen, zure room, crème fraîche, kwark, yoghurt etc.
- Kruiden: vanille, kaneel, kruidnagel, koriander, kervel, gember, nootmuskaat, chilipoeder
- Fruit: avocado, grapefruit, gedroogd fruit en rozijnen
- Groente: tomaten, spinazie, bietjes, champignons
- Olijven
- Marmite, miso, sojasaus
- Alle voedingsmiddelen of supplementen die gist bevatten
- Bottenbouillon

HISTAMINEVRIJMAKERS

- Alcohol
- Suiker
- Fruit: bananen, aardbei, ananas, druiven, kiwi, mango, papaja, vijgen
- Citrusvruchten: citroen, limoen, grapefruit, sinaasappel)
- Groenten: verse spinazie, rode biet, tomaat
- Zuivel
- Eiwitten
- Chocola en cacao
- Noten en zaden
- Varkensvlees
- Schaal- en schelpdieren
- Tarwekiemen
- Kunstmatige toevoegingen:

E102 (tartrazine), E104 (chinolinegeel), E110 (oranjegeel S), E122 t/m E124 (azorubine, amarant, cochinillerood A), E128 (rood 2 G), E154 (bruin FK), E155 (bruin HT), E180 (lithlrubine) Nitraat- en nitrietzouten (E249 t/m E252) Sulfietzouten (E220 t/m E228), Benzoatzouten (E210 t/m E219), Glutamaten (smaakversterker, vetsin, MSG) (E621 t/m E625).



VOEDING LAAG IN HISTAMINE

- Vers biologisch, gras gevoerd vlees
- Verse wild gevangen vis
- Verse groenten, met uitzondering van de eerdergenoemde
- Vers fruit met uitzondering van de eerdergenoemde
- Jonge kaas
- Pindakaas, honing, appelstroop
- Zelfgetrokken en gistvrije groentebouillon
- Glutenvrije granen, zoals boekweit, quinoa, havermout en rijst.
- Amandelmelk, kokosmelk, hennepmelk en rijstmelk
- Eidooiers
- Witte bonen, bruine bonen, kapucijners
- Kruidenthee, denk aan muntthee of brandnetelthee
- Kokosolie, olijfolie
- Verse kruiden.