

DIETA PARA LAS ALERGIAS

Mejora tus alergias, tu sobrepeso y las intolerancias alimentarias con la DIETA BAJA EN HISTAMINA

Cómo hacer una dieta baja en histamina

Si prescribes de alimentos con histamina por un mes y desaparecen los síntomas, es muy probable que sea una intolerancia a la histamina. Ante la duda hacer un análisis de inmunoglobulina IgE para descartar una alergia.

- ALIMENTOS FRESCOS** Los alimentos frescos contienen menos histamina que los que se han congelado, refrigerado o tratado.
- MENOS PRECOCINADOS** Los platos de histamina en su nivel más alto se preparan con aditivos e histamina. No en exceso en preservación química y los aditivos, como los de pescado, queso curado y el vino tinto.
- ALIMENTOS CON AMINAS** Hay alimentos con aminas que reducen la absorción de histamina. Como los efectos sobre el sistema, la crevas (mucopolisacárido), el sulfato de magnesio (E 220) y el sulfato de aluminio (E 221). Como la histamina, como la creatina y el creatinina (E 200-201). Las aminas, como la creatina y el creatinina (E 200-201).
- ESTAR HIDRATADOS** La concentración de histamina en los líquidos aumenta si estás poco hidratado. Debe reemplazarse con agua o suero de frutas.
- NUTRIENTES QUE CONTROLAN LA HISTAMINA** La vitamina C ayuda a reducir la liberación de histamina y favorece a la enzima DAO que la elimina. La vitamina B6 ayuda a que la enzima DAO que usa el ácido. La vitamina B6 ayuda a que la enzima DAO que usa el ácido. La vitamina B6 ayuda a que la enzima DAO que usa el ácido.
- NO RECALENTAR ALIMENTOS** Como los alimentos recién preparados. Una comida recalentada que se haya ya cocinada reduce más histamina que la primera vez que se preparó.
- CUIDAR LOS ADITIVOS** Los aditivos potenciadores del sabor (del E 620 al E 625), como el glutamato monosódico, tienen la liberación de histamina.
- EVITAR EJERCICIOS** Evitar bebidas alcohólicas, vinagre de vino, verduras, frutas, cereales y productos envasados e fermentados a base de soja. La exposición a la luz solar también puede generar más histamina.

Guía de alimentos según reacción histamínica

	POCA	MEDIA	ALTA
CEREALES	Quinoa, trigo, arroz.	Trigo sarraceno, avena.	Trigo, centeno, mala avena, espelta, cebada, kamut, trigo duro, almendra modificada.
FRUTAS	Mandarina, mango, uva, melón, higo, coco, granada.	Frutas y hortalizas, fresas, bayas para cruda, nopal, plátano, papaya, aguacate.	Cinco, naranja, limón, pomelo, mandarina, fresa, piña.
VERDURAS Y HORTALIZAS	Alfalfa, lechuga, coliflor, brocoli, zanahoria, ajo, cebolla, ajo porro.	Cebolla, calabacín, espinaca, berenjena, tomate, pimiento.	Conservas de verduras y hortalizas, col fermentada o chucrut, champiñón.
LÁCTEOS	Quesos frescos, helados, yogur natural, leche, queso, queso fresco, queso de cabra.	Leche, crema y nata.	Leche, yogur, queso curado y fermentado, nata, crema de leche, salsas con nata, leche, productos lácteos, helados, queso de leche, caseína.
LEGUMBRES	Lentillas, garbanos, soja.	Judías, frijoles.	Todo, siempre germinado y soja (leche de soja, soja de soja).
PESCADO	Pescado blanco fresco o congelado, Langosta, merluza, rape.	Pescado azul fresco o congelado (salmón, sardinas, atún, anchoas), sardina, calamar, pulpo.	Marisco, conservas de pescado (atún, sardinas, sardinas, boquerón), salmón y pescado ahumado, calamar, sardina, calamar, pulpo.
HUEVO	Huevo.	Huevo cocido.	Huevo cocido, huevo deshidratado, natillas, merengue.
CARNE Y AVES	Pollo, pavo, ternera.	Salmón cocido, postro de pavo, ternera blanca.	Carne curada y ahumada, embutido (chorizo, salami), sal, longaniza, mortadela, salami, morcilla, chorizo, salami, tocino, fiambres.
BEBIDAS	Infusiones en tina.	Té rojo y negro, zumo de naranja, zumo de toronja, bebidas energéticas.	Bebidas alcohólicas (vino, uva, cerveza, sidra, chisclón), refrescos, bebidas azucaradas, bebidas energéticas, alcohol.
GRASAS	Aceite de oliva, de girasol o de soja, margarina.	Mantequilla.	Productos lácteos, mantequilla, margarina.
CONDIMENTOS Y ESPECIAS	Orégano, albahaca, comino, menta, sal, ajo, miel.	Vinagre de manzana o de vino, vainilla, canela, nuez moscada, anís.	Salsa de soja, de tomate, curry, guiso, mostaza, vinagre balsámico, mostaza.
DULCES	Educador, dulce de leche, miel, azúcar, azúcar blanco de caña.	Mermelada, macedón, zumo.	Levadura (panadería y bollería industrial).
PLATOS PRECOCINADOS	Pizzas, moquetas, verduras con crema, salsas, salsas de pescado, patatas fritas de bolsa.	Salsa de tomate.	

Aditivos que pueden activar la Histamina

Colorantes (E 101, tartrazina o amarillo 5 (E 102), amarillo ocaso (E 110), azorrubina (E 122), amaranillo (E 123), rojo carmín (E 124), tartrazina (E 127), ácido sórbico y sales (E 200-202), ácido benzoico y sales (E 210-213), PHB-éster (E 200-227), éster y colorantes (E 211-212), sulfato, metabisulfito de sodio (E 220), ácido láctico (E 270).

Tabla de Fármacos con efecto inhibitor sobre la enzima metabolizadora de la histamina, la DAO. Si tienes alergia o intolerancias alimentarias vigila su consumo.

INDICACION FARMACOLÓGICA	PRINCIPIO ACTIVO
Analgésicos	Metamizol, ácido acetil salicílico.
Antihistamínicos	Difenhidramina, Cetirizina, Prometazina.
Antibióticos	Sulfonamidas.
Antidopaminérgicos	Amfetamina, Fenetilamina.
Antidopaminérgicos	Amfetamina, Fenetilamina, Vinpocetina.
Cardíacos	Dobutamina.
Diuréticos	Furosemida, Furosemida.
Muscolínicos	Acetilcolinesterasa (Piridostigmina, Neostigmina), Ácido Clavulánico, Nifedipina (Adugmedina), Amoxicilina.
Antibióticos	Amoxicilina.
Tranquilizantes	Clonazepam.
Relajantes musculares	Pancuronio.

Fármacos más representativos con efecto liberador de histamina endógena

INDICACION FARMACOLÓGICA	PRINCIPIO ACTIVO
Analgésicos	Ácido acetil salicílico, Ácido mefenámico, Ácido indometacina, Diclofenaco.
Antibióticos	Amoxicilina, Neopterin, Neopterin, Mefloquina (origen animal).
Antidopaminérgicos	Triptán, Fenetilamina.
Antidopaminérgicos	Amfetamina.
Cardíacos	Clonazepam.
Diuréticos	Acetazolamida.
Relajantes musculares	D-Tubocurarina, Alcuronio.
Antidopaminérgicos	Dopamina.

Consulta a tu médico o farmacéutico.

Dieta para las alergias

Mejora tus alergias, tu sobrepeso y las intolerancias alimentarias con la dieta baja en histamina

Autor: Valera, José Antonio

Editorial: Adhana Ediciones

ISBN: 8436005171087

Páginas: lamina

Dimensiones: 21.5 x 30.5 cm

Encuadernación: Lámina tamaño folio plastificada

PVP: 4,95 €

Lámina plastificada, ilustrada a todo color, que incluye un gráfico de los diferentes tipos de alimentos que mejoran las alergias, el sobrepeso y las intolerancias alimentarias.