

## Nízkohistaminová dieta

### Potraviny s vysokým obsahem histaminu:

V čerstvých potravinách je histaminu méně, množství stoupá s dobou uskladnění a při fermentaci (činnosti bakterií a kvasinek).

Prahová hodnota, při které se mohou objevit potíže je 1mg /kg jídla. Hodnota nad 100-225mg /kg jídla se považuje za toxickou.

<b>Druhy jídla</b>	<b>Povolené</b>	<b>Nevhodné, není doporučeno</b>
<b>Mléko a mléčné výrobky</b>	obyčejné mléko, smetana, čerstvý sýr sražený enzymem, ne fermentací, čerstvý smetanový sýr, sýr typu ricotta, cottage	ostatní sýry (zvláště typu parmezán, ementál, rokfort, camembert), kyselé / acidofilní / keřírové mléko, žinčica, podmásli, jogurt (i probiotické jogurty!)
<b>Chléb, pečivo</b>	Celozrnné pečivo, mouka, obyčejný chléb, rohlíky, housky, výrobky a koláče vyrobené z povolených surovin, obyčejné neochucené snídaňové cereálie, ovesné vločky, burizony, obyčejné krekry s povolenými surovinami, rýžové pečivo	Produkty obsahující: - bílou mouku, umělé barviva, příchutě, konzervační látky, - čerstvé kvasnice - pečivo obsahující veškeré zakázané suroviny, komerční směsi na pečení, prášky na výrobu pudinků apod.
<b>Těstoviny</b>	Všechny obyčejné těstoviny	Ochucené těstoviny a rýže
<b>Zelenina</b>	Veškerá čistá čerstvá nebo mražená zelenina a zeleninové šťávy kromě uvedených	avokádo, baklažán, dýně, špenát, kysané zelí (a jiná kysaná zelenina), rajčata a veškeré rajčatové výrobky (kečup, protlak...)
<b>Ovoce</b>	jablko, hruška, banán (ne příliš zralé), kiwi (ne příliš zralé) meloun - žlutý i červený, fíky, hroznové víno, mango, rebarbora	třešně, višně, rybíz, meruňky, broskve, nektarinky, švestky, ryngle, mirabelky – špendlíky, brusinky, borůvky, červená řepa, jahody, maliny, ostružiny, datle, hrozinky, citrusy, ananas, papája, moruše
<b>Maso, ryby, plody moře</b>	všechny druhy čistého a čerstvého připraveného masa, kromě kuřecího	Ryby, plody moře (mušle, hlemýždi, krevety, garnáti, raci), veškeré komerčně, průmyslově zpracované maso, mleté maso, sekaná, fašírky,
<b>Vejsce</b>	vařené vejce, smaženice, volské oko - připravené z povolených surovin / přísad	vejce připravené se zakázanými surovinami, syrové vejce, bílek
<b>Luštěniny</b>	Všechny kromě uvedených, čisté arašídové máslo	sójové boby, červená fazole
<b>Semena, ořechy</b>	Všechny čisté semena a ořechy	pohanka, slunečnice, fermentované luštěniny

<b>Tuky, oleje</b>	čisté máslo, čistý rostlinný olej, vepřové sádlo, škvarky, čistý výpek z masa	Všechny oleje / tuky s obsahem barviv a konzervačních látek, hydrolyzovaný lecitin, margarín, komerčně připravované dressinky, omáčky, šťávy ze zakázaných surovin
<b>Koření, bylinky</b>	všechny čerstvé, rychle a hluboce zmražené a sušené, kromě uvedených	anýz, hřebíček, muškátový oříšek, skořice, pálivá paprika, chilli koření, hořčice, kari koření a jiné směsi koření se zakázanými složkami
<b>Sladkosti, sladidla</b>	cukr (krystal, moučka), med melasa, sirupy - javorový, kukuřičný, čisté džemy / marmelády s povolenými přísadami, čistá umělá sladidla, doma připravené sladkosti s povolenými surovinami	ochucené, barvené, konzervované sirupy, komerčně připravované polevy, glazury, náplně, dekorace, cukrovinky, bonbóny, kandované ovoce, čokoláda
<b>Nápoje</b>	neochucené pramenité a minerální vody (lépe nesycené), čisté šťávy z povoleného ovoce a /nebo zeleniny, obyčejné mléko, káva, zelený - černý - bílý čaj, alkohol: čistá vodka, gin, bílý rum (malé množství!)	ochucené mléka, zakysané mléčné nápoje, ovocné šťávy, džusy a koktejly se zakázanými surovinami, ochucené, barvené nápoje -malinovky veškeré ostatní alkoholické nápoje, pivo, víno, cider, sekt bylinkové čaje, kakao, kola
<b>Různé</b>	prášek do pečiva, soda bikarbona, vinan draselný ( E336), čistá želatina, léky, vitamíny a výživové doplňky, bez barviv, stabilizátorů apod.	ochucená želatina, olivy, sójové a jiné ochucující omáčky vyráběné fermentací (vorčestrová, japonská omáčka miso...), komerčně vyráběné dressinky, čalamády, kyselé okurky, apod. Kvasné octy (vinný, balzamikový, jablečný...), léky, vitamíny a doplňky výživy s obsahem zakázaných komponentů  <i>azobarviva</i> tartrazín (E102), <i>antioxidanty</i> butylovaný hydroxyanizol (BHA, E320), butylovaný hydroxytoluen (BHT, E321), <i>benzoáty</i> (E210-219), <i>sulfity</i> (E220-229) a <i>sorbáty</i> (E200-209). Amarant (E123), chinolinová žlutá (E104), košenilová červená (E127), erytrozín (E127), indigotin (E132), kurkumín (E100), laktoflavin (E101), patentová modrá (E131). Glutamát (E620-625). Nitráty a nitrity (E240-259)

<b>Léky uvolňující histamin:</b>	
<i>Skupina</i>	<i>Přípravky s účinnou látkou</i>
Analgetika, antipyretika	metamizol, morfin, petidin, kodein, kyselina acetylsalicylová, diclofenac, flubiprofen, indometacin, ketoprofen, mefenamin, naproxen a další
Antibiotika	D-cykloserin, chlorochin, pentamidin
Anti-hypotonika	dobutamin
Antihypertenziva	verapamil, alprenolol
Antitusika	kodein
Cytostatika	cyklofosfamid
Diuretika	amilorid
Kontrastní látky	kontrastní látky s obsahem jódu účinkují jako uvolňovače histaminu
Lokální anestetika	mesocain, procain, marcain, prilocain...
Myorelaxancia	D-tubocurarin
Narkotika - anestetika	barbituráty, tiopental
<b>Léky blokující aktivitu enzymu DAO:</b>	
Antiarytmika	verapamil, propafenon
Antibiotika	cefuroxim, cefotiam, kyselina klavulanová (obsahují ji tzv. potencované peniciliny), doxycyklin, isoniazid
Analgetika	metamizol
Antidepresiva, psychofarmaka	amitryptilin, diazepam, inhibitory monoaminoxidázy (MAO-i), haloperidol
Antiemetika	metoclopramid
Antihistaminika	prometazin
Antihypertenziva	dihydralazin
Antimalarika	chlorochin
Bronchodilatancia	aminophyllin, theophyllin
Diuretika	furosemid
Mukolytika	N-acetylcystein, ambroxol
Myorelaxancia	alcuronium, pancuronium, D-tubocurarin
Zažívací systém	cimetidin, metoclopramid
Antiseptika (lokální)	akriflavin chlorid, framycetin
různé	chinidin
<b>Léky blokující účinky vitamínu B6</b>	
Antihypertenziva	hydrazilin
Antibiotika	D-cykloserin, isoniazid

Hormonální antikoncepce

různé přípravky s vyšším obsahem estrogenů