

Zoznam znášateľnosti potravín pre ľudí s histamínovou intoleranciou

Ak trpíte histamínovou intoleranciou, mali by ste zhruba mesiac testovať znášateľnosť jednotlivých potravín sami na sebe. Začnite najprv s tými surovinami, ktoré sú zaradené medzi tie, s nízkym obsahom histamínu.

Sledujte po ich konzumácii, ako na ne reaguje vaše telo. Ak sa u vás neprejaví ťažkosť na túto skupinu potravín, vyskúšajte konzumovať aj suroviny z ďalších dvoch kategórií. Neponáhľajte sa a vždy si priberte len jednu novú potravinu, aby ste vedeli, ktorá to bola, ak sa u vás prejaví zdravotné problémy. Túto surovinu potom zo svojho jedálneho lístka vyradíte.

Môže sa totiž stať, že to, čo vyhovuje niekomu inému, vám vyhovovať nebude. A naopak. Postupne si tak vytvoríte váš vlastný zoznam vhodných potravín.

Potraviny s nízkym obsahom histamínu, ktoré ako histaminik môžete dobre tolerovať:

- čerstvé mäso (chladené, mrazené, alebo čerstvé), najmä kuracie mäso
- čerstvé ryby
- vaječný žltok
- čerstvé ovocie (ako napríklad melón, jablká, banán; výnimkou sú jahody, citrusy a bobuľové ovocie)
- čerstvá zelenina (ako napríklad hokkaido, zemiaky, karfiol, mrkva, cuketa; výnimkou sú paradajky, baklažán, špenát)
- cestoviny, ryža, quinoa, pšeno
- cereálie, ovsené vločky
- ryžové chlebíky a kreky
- čerstvé pasterizované mlieko, náhrady mlieka (kokosové, ryžové mlieko)
- maslo, smotana, tvaroh
- čerstvé syry (cottage, ricotta, mozzarella)
- tahini
- kokos
- väčšina olejov na varenie
- väčšina necitrusových ovocných džúsov

Potraviny s vysokým obsahom histamínu, ktorých konzumácia vám pravdepodobne vyvolá zdravotné ťažkosť:

- zrejúce syry (najmä ementál, čedar, camembert)
- tavené syry
- probiotické jogurty, bryndza
- údené a fermentované mäso (klobásy, párky, šunky, salámy)
- ryby (sušené ryby, ančovičky, tuniak, sardinky, makrela)
- kyslá kapusta
- kvasené a konzervované potraviny (nakladané uhorky, čalamáda)
- tofu
- sójová omáčka
- paradajky (omáčky, pretlaky, kečup)
- baklažán
- špenát
- avokádo

- strukoviny (sója, hrach, šošovica, cícer)
- droždie (a výrobky z nich ako kysnutý chlieb, koláče)
- alkohol (vino, šampanské, pivo, ovocná pálenka)
- čokoláda, kakao

Potraviny, ktoré narúšajú rozklad histamínu a ktorých účinky tiež môžu u vás vyvolať u komplikácie:

- káva (problematický môže byť kofeín)
- čierny čaj, niektoré z bylenných čajov, nápoje kolového typu
- jahody, maliny, brusnice a iné lesné ovocie
- citrusy
- ananás, papája
- orechy (niektoré druhy, napríklad vlašské)
- surový vajecný bielok
- morské plody
- ocot
- korenie (štipľavá paprika, čili, škorica, aníz, muškátový orech, kari, sladké drievko)
- konzervačné látky a farbivá v potravinách

U histamínovej intolerancii je základom konzumovať čo najčerstvejšie jedlá, pretože aj skladovaním sa v potravinách postupne hromadí histamín. Vyhnúť by ste sa tiež mali polotovaram a konzervovaným jedlám.