



## **Regim alimentar pentru intoleranța la histamină**

### **Recomandări generale**

1. **Alege alimente proaspete și neprocesate** – evită produsele fermentate, maturate sau conservate.
2. **Fii atent la prospețimea alimentelor** – histamina crește în alimentele stocate timp îndelungat.
3. **Gătește alimentele la temperaturi adecvate** – prepararea la abur sau coacerea sunt preferabile.
4. **Fii atent la combinațiile de alimente** – unele produse pot agrava simptomele când sunt consumate împreună.

### **Alimente Interzise**

#### **Carne, Pește și Proteine**

- Carne procesată și mezeluri (șuncă, salam, cârnați, hot dog)
- Pește conservat sau afumat (ton la conservă, hering, sardine)
- Fructe de mare (crabi, scoici, creveți)

#### **Lactate și Alternative Vegetale**

- Brânzeturi maturate (parmezan, brie, gorgonzola, cheddar)
- Iaurt și kefir (inclusiv variantele vegetale fermentate)
- Smântână fermentată, lapte bătut, creme de brânză

#### **Cereale și Pseudocereale**

- Grâu și produse din grâu (pâine albă, pâine integrală, pâine de secară)
- Produse fermentate din cereale (aluat dospit, pizza, produse de patiserie)

#### **Fructe**

- Citrice (portocale, lămâi, grapefruit, lime)
- Roșii, vinete (eliberatoare de histamină),
- Fructe uscate (stafide, smochine, curmale), fructe fermentate (gemuri, sosuri)

#### **Legume**

- Roșii și produse din roșii (sosuri, bulion)
- Varză murată și alte murături, vinete, ciuperci, avocado (în cantități mari)

#### **Leguminoase și Nuci**

- Soia și produse pe bază de soia (tofu, sos de soia)
- Năut, fasole albă, linte verde, nuci braziliene, arahide, fistic

#### **Condimente, Ierburi și Uleiuri**

- Piper negru, cayenne, ardei iute
- Oțet (balsamic, din vin), sosuri comerciale (ketchup, sos de soia, maioneză)

#### **Băuturi**

- Alcool (vin, bere, șampanie)
- Cafea și băuturi pe bază de cofeină
- Sucuri din comerț și băuturi carbogazoase

#### **Dulciuri și Gustări**

- Ciocolată cu lapte, prăjituri procesate, bomboane
- Produse de patiserie (plăcinte, gogoși)
- Dulciuri fermentate (iaurturi cu fructe, deserturi pe bază de brânză)



## Alimente Permise

### Carne, Pește și Proteine

- Carne proaspătă (pui, curcan, vită, miel)
- Pește proaspăt (somon, păstrăv, cod)
- Ouă proaspete (gălbenuș și albuș)

### Lactate și Alternative Vegetale

- Lapte vegetal simplu (lapte de migdale, lapte de orez, lapte de cocos)
- Unt proaspăt (în cantități mici, dacă este tolerat)

### Cereale și Pseudocereale

- Orez (basmati, alb, brun)
- Quinoa, hrișcă, mei
- Ovăz fără gluten
- Făină de orez, făină de porumb, făină de tapioca

### Fructe

- Mere, pere, afine, zmeură, coacăze
- Banane (nu prea coapte)
- Kiwi, pepene galben, struguri verzi
- Rodie

### Legume

- Broccoli, morcovi, dovlecei, sparanghel, salată verde
- Castraveți, ardei gras (galben și verde), cartofi, spanac proaspăt
- Păstârnac, țelină, fenicul, fasole verde

### Leguminoase și Nuci

- Fasole verde, linte roșie (bine clătită și gătită)
- Nuci caju, migdale, alune de pădure (crude și nesărate)
- Semințe de chia, semințe de in, semințe de floarea-soarelui

### Condimente, Ierburi și Uleiuri

- Sare de mare, ierburi proaspete (pătrunjel, mărar, busuioc)
- Ulei de măsline extravirgin, ulei de cocos
- Condimente blânde: turmeric, ghimbir proaspăt, scorțișoară

### Băuturi

- Apă plată, apă cu lămâie (în cantități foarte mici)
- Ceaiuri de plante: mușețel, mentă, ghimbir
- Lapte vegetal (fără zahăr adăugat)

### Dulciuri și Gustări

- Ciocolată neagră (cu conținut redus de zahăr, fără lapte și soia, în cantități mici)
- Miere (în cantități reduse), sirop de arțar
- Fulgi de cocos, biscuiți din făină de orez (fără conservanți)



## Plan alimentar săptămânal pentru intoleranța la histamină

### Ziua 1

- **Mic dejun:** Ovăz cu lapte vegetal (fără adaosuri), câteva felii de măr proaspăt
- **Gustare:** O banană (matură, dar nu prea coaptă).
- **Prânz:** Piept de pui la grătar cu o garnitură de cartofi dulci la cuptor și salată de morcov cu pătrunjel, aseasonată cu ulei de măsline și lămâie.
- **Cina:** Supă cremă de dovlecel cu crutoane din pâine integrală.

### Ziua 2

- **Mic dejun:** Smoothie din afine, lapte vegetal și fulgi de cocos (fără adaosuri).
- **Gustare:** Feliile de pară proaspătă.
- **Prânz:** Somon proaspăt la abur cu o garnitură de quinoa și broccoli.
- **Cina:** Salată de spanac proaspăt cu avocado, ou fiert, și dressing din ulei de măsline.

### Ziua 3

- **Mic dejun:** Clătite din făină de orez și banană, cu un strop de miere (în cantitate mică).
- **Gustare:** O mână de afine proaspete.
- **Prânz:** Curcan la cuptor cu o garnitură de orez basmati și sparanghel.
- **Cina:** Tocană de legume (dovlecei, cartofi, ardei gras) cu condimente naturale (fără piper).

### Ziua 4

- **Mic dejun:** Budincă de chia cu lapte vegetal și fructe (ex. kiwi, pere).
- **Gustare:** Feliile de pepene galben.
- **Prânz:** Tofu la grătar cu salată de rucola, castraveți și roșii cherry.
- **Cina:** Supă de morcov și țelină cu crutoane.

### Ziua 5

- **Mic dejun:** Terci de hrișcă cu fructe proaspete (măr și pară) și un strop de sirop de arțar.
- **Gustare:** Migdale crude.
- **Prânz:** Salată de năut (fiert acasă, nu din conservă) cu pătrunjel, roșii și dressing de lămâie.
- **Cina:** File de păstrăv la cuptor cu sparanghel și cartofi natur.

### Ziua 6

- **Mic dejun:** Smoothie din lapte de migdale, afine proaspete, baby spanac și o linguriță de semințe de chia. O felie de pâine din făină de orez, prăjită, cu unt de migdale.
- **Gustare:** Un măr verde (fără coajă, dacă ai sensibilitate).
- **Prânz:** Piept de curcan la cuptor, marinat cu ulei de măsline, turmeric și pătrunjel. Garnitură de quinoa cu fasole verde și morcovi fierti. Salată de castraveți cu puțină lămâie
- **Cină:** Supă de legume (morcovi, dovlecei, țelină, pătrunjel). O felie de pâine de hrișcă.

### Ziua 7

- **Mic dejun:** Terci de ovăz fără gluten, preparat cu lapte de orez, câteva felii de banană și un strop de sirop de arțar. Ceai de mușețel.
- **Gustare:** Un kiwi sau câteva felii de pară proaspătă.
- **Prânz:** File de somon la grătar, stropit cu ulei de măsline și mărar. Garnitură de cartofi dulci copti și broccoli la abur
- **Cină:** Salată cu avocado (în cantități mici, dacă este bine tolerat), fasole verde fiartă, ou fiert și felii de dovlecel crud. Supă cremă de conopidă cu crutoane din făină de orez.