



NATUUR DIËTISTEN NEDERLAND

www.natuurdiëtisten.nl

Histaminerijke voedingsmiddelen

Kruiden en specerijen

Denk aan; kaneel, anijs, kruidnagel, mosterdzaad, komijn, koriander, kervel, gember, nootmuskaat. Vanille geeft vaak ook zeer heftige reacties en zit in veel producten, zoals koekjes, cake, taart, vla en ijs.

Zuivel

Schimmelkazen (Franse), oude kaas, yoghurt, kwark, karnemelk, biogarde en het wit van een ei.

Jonge geiten(smeer)kaas, cottage cheese, mozzarella kunt u proberen.

Vis

De meeste histamine zit in makreel, tonijn, kabeljauw, haring, sardines, garnalen (kroepoek, trassi) en schaal- en schelpdieren. Het is dus beter geen vis te eten. Vis uit blik is overigens slechter dan verse vis. Vis uit de diepvries bevat nog de minste histamine.



Zeer verse witvis of onbewerkte witvis uit de diepvries kunt u proberen.

Vlees

Varkens- en lamsvlees en vlees van verschillende wildsoorten bevatten veel histamine. Rundvlees, kip, kalkoen en paard bevatten een geringe hoeveelheid histamine. Vlees dat door de slager is 'aangemaakt' geeft vaak meer reacties dan vers vlees.

Kip en kalkoen kunt u gebruiken. Wild vlees alleen als het zeer vers is.

Vegetarische producten

Eet bij voorkeur geen 'gefermenteerde' sojabonen, zoals tempeh, tofu en tahoe. Het gebruik van verse peulvruchten (bruine/witte bonen en kapucijners) is te proberen, mits u deze niet teveel en te frequent eet en goed varieert. Bonen uit blik is af te raden en uit een glazen pot moet u goed laten uitlekken.

Groentes

Er zit veel histamine in tomaten, spinazie, zuurkool, bietjes en paddenstoelen (zoals champignons).

In groentes zoals bonen (verse sperziebonen, snijbonen en peulvruchten), paprika, rabarber, zit een matige hoeveelheid histamine.

Andere groentes bevatten weinig histamine.

Fruit

Veel histamine zit in avocado, kiwi, aardbeien, meloen, ananas, grapefruit en frambozen.

Een matige hoeveelheid in bananen, mango's, papaja's, druiven en vijgen. De andere soorten bevatten een geringe hoeveelheid histamine.

Dranken

Alcohol heeft de eigenschap dat het nog meer histamine vrijmaakt.

Cider, bier en wijn bevatten veel histamine.

Rode wijn is over het algemeen slechter dan witte wijn. Cola en soortgelijke dranken zijn ook af te raden.

Thee bevat een matige hoeveelheid histamine. Kruidenthee daarentegen is af te raden omdat deze weer veel histamine bevat. Meer dan 2 kopjes koffie per dag kan ook verstoringen geven.



Diversen

Drop, chocolade, marmite, ketjap en soja bevatten veel histamine.

Soja zit in slaolie, margarine, mayonaise, frituurvet, dressings, koffiocremer, koekjes, tofu, tempeh, tahoe, ketjap en kant en klaar maaltijden. Menthol (pepermunt) is ook af te raden.

Gistproducten, maar ook kleurstoffen, conserveringsmiddelen, vetsin, sulfieten, aspartaam, nitrieten en glutaminaten die aan voedsel worden toegevoegd, kunnen problemen geven.

Boter en olie

Roomboter en koudgeperste olijfolie kunt u gebruiken. Perilla olie ook (alleen niet verhitten). Bak- en braadproducten, margarine, dieetmargarine en halvarine zijn af te raden.

Zaden en noten zijn ook histamine rijk. Pinda geeft ook vaak problemen!

Voor alle voedingsmiddelen geldt de regel: vers is beter dan lang bewaren.

Het eten van voedingsmiddelen met E-nummers veroorzaakt dat u nog meer last krijgt van histamine reacties.

Het betreft vaak de volgende **E-nummers**:

AZO-kleurstoffen: De E-nummers: 102, 110, 122, 123, 124, 151.

Niet AZO kleurstoffen: De E-nummers: 104,127,131, 132.

Conserveringsmiddelen: Benzoaten, E-nummers: 210 t/m 219

- Sulfieten, E-nummers: 220 t/m 228
- Nitraat/nitriet, E-nummers: 249 t/m 252
- Sorbinezuur, E-nummers: 200 t/m 203
- Azijnzuur, E-nummer: 260

Smaakversterker Glutaminaat, E-nummers: 620 t/m 626

Anti-oxidanten E-nummers: 311, 312.

Deze kunnen een reactie geven als u gevoelig bent voor E 210-219.

Glansmiddel E-nummer: E906

Deze kan een reactie geven als u gevoelig bent voor E 210- 219



Tabel Kruisreactiviteit

Bron: het boek 'Het Energie Herstelplan' van Marijke de Waal Malefijt & Tanja Visser (verschijnt juli 2008 bij uitgever Schors)

Bij een kruisreactiviteit reageert het lichaam op meerdere voedingsmiddelen, pollen of andere stoffen, omdat de bestanddelen daarin chemisch zeer nauw verwant aan elkaar zijn. Een X in de tabel geeft aan, dat het bewuste voedingsmiddel bij een allergie voor deze stoffen een kruisreactiviteit kan veroorzaken. Bij een allergie voor boompollen kunt u bv. ook allergisch reageren op aardappel.

Een kruisreactie geldt alleen niet voor iedereen en niet voor ieder moment. Sommige mensen reageren bv. wel in het hooikoortsseizoen op hazelnoten, maar niet in de periodes daar buiten.

Tabel A

Allergie voor	Boompollen	Graspollen	Huisstofmijt	Latex
Aardappel	X	X		
Abrikoos	X			
Amandel	X			
Ananas		X		
Appel	X	X		
Avocado				X
Banaan		X		X
Dadel				X
Garnaal			X	
Graansoorten		X		
Hazelnoot	X	X		
Kastanje				X
Kers	X			
Kiwi	X			X
Lychee		X		
Meloen	X			
Mossel			X	
Nectarine	X			
Paprika	X	X		
Paranoot	X			
Peer	X	X		
Perzik	X			
Peterselie	X			
Pinda		X		
Pruim	X			
Selderij	X	X		
Soja	X			
Tomaat	X	X		
Vijg				X
Walnoot	X			
Weekdieren			X	
Wijngaardslak			X	
Wortel	X	X		

Tabel B

In deze tabel staat hoe groot het risico is, wanneer u op een zeker voedingsmiddel reageert dat u ook op een ander product uit dezelfde categorie reacties kunt vertonen.



Indien allergisch voor	risico van reactie op (tenminste een)	Risico in %
Graan: tarwe	andere granen: gerst, rogge	20
Koemelk	geitenmelk	92
Koemelk	paardenmelk	4
Koemelk	rundvlees	10
Meloen	ander fruit zoals banaan, avocado, watermeloen	92
Noot: walnoot	andere noten: cashewnoot, hazelnoot, paranoot	37
Perzik	andere rosaceae zoals appel, kers, peer, pruim	55
Peulvrucht: pinda	andere peulvruchten: erwten, bonen, linzen	5
Pollen: berkenpollen, ambrosia	fruit, groenten zoals appel, meloen, perzik	55
Schaaldier: garnaal	andere schaaldieren: krab, kreeft	75
Vis: zalm	andere vissen: tong, zwaardvis	50
Latex	fruit: avocado, banaan, kiwi	35
Fruit: avocado, banaan, kiwi	latex	11

Bron: J.Allergy Clin. Immunol. 2001, 108 (6): 881-889 Clinical Implications of cross-reactive food allergy, Dr. S.H. Sicherer