

Histaminerijke voedingsmiddelen binnen de oervoeding

Kruiden en specerijen

Denk aan kaneel, anijs, kruidnagel, pepermunt, mosterdzaad, komijn, koriander, kervel, gember, nootmuskaat. Vanille geeft vaak ook zeer heftige reacties.

Vis

De meeste histamine zit in makreel, tonijn, kabeljauw, haring, sardines, garnalen (kroepoek, trassi) en schaal- en schelpdieren. 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

Lamsvlees en vlees van verschillende wildsoorten bevatten veel histamine. Rundvlees, kip en kalkoen bevatten een geringe hoeveelheid histamine. Kip en kalkoen geeft meestal geen problemen.

Gefermenteerde producten

Eet bij voorkeur geen 'gefermenteerde' sojabonen, zoals zuurkool en kefir omdat deze zee rijk zijn aan histamine.

Groentes

Er zit veel histamine in tomaten, spinazie, bietjes en paddenstoelen (zoals champignons). In groentes zoals paprika en rabarber, zit een matige hoeveelheid histamine. Andere oergroentes 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 voor wat betreft histamine. 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

Chocolade, gistproducten, maar ook kleurstoffen, conserveringsmiddelen, vetsin, sulfieten, aspartaam, nitrieten en glutaminaten die aan voedsel worden toegevoegd, kunnen problemen geven. Zaden en noten zijn ook histamine rijk. Het eten van voedingsmiddelen met E-nummers veroorzaakt dat u nog meer last krijgt van histamine reacties.

Boter en olie

Roomboter, kokosolie en koudgeperste olijfolie kunt u gebruiken. Perilla olie ook (alleen niet verhitten).

Voor alle voedingsmiddelen geldt de regel: vers is beter dan lang bewaren. Het is verder een kwestie van uitproberen welke voedingsmiddelen geen problemen geven en welke juist heel veel.

Heb je vragen, mail me dan op info@vanappeltotzeekraal.nl.