



Quels aliments augmentent la teneur en histamine?

De nombreux aliments contiennent de l’histamine ou font partie de ce que l’on appelle les libérateurs d’histamine. Les libérateurs entraînent une augmentation de la sécrétion d’histamine par l’organisme. Il existe également des aliments qui inhibent la dégradation de l’histamine.

Cette liste n’est pas exhaustive, mais elle devrait vous donner un aperçu.



Viande

- Salami
- Jambon cru
- Saucisses
- Cervelas
- Viande des Grisons
- Viande séchée (Mostbröckli)
- Jambon
- Gendarme



Fromage

- Fromage à pâte dure
- Fromage fondu
- Fromage à pâte molle



Légumes secs et fruits à coque

- Noix
- Noisettes
- Noix de cajou
- Cacahuètes
- Soja
- Lentilles
- Haricots



Poisson

- Poisson en conserve
- Thon
- Sardine
- Anchois
- Hareng
- Fruits de mer



Légumes et fruits

- Avocats
- Choucroute
- Épinards
- Tomates
- Aubergines
- Fraises
- Agrumes
- Bananes
- Champignons



Alcool et sucreries

- Chocolat
- Vin rouge
- Rosé
- Champagne
- Prosecco
- Vin blanc



Bon à savoir

- Les légumes surgelés sont mieux tolérés. Il en va de même pour la viande non transformée ou congelée.
- Les aliments qui ont été gardés au chaud ou réchauffés pendant longtemps sont moins bien tolérés.
- À quelques exceptions près, les aliments frais et non transformés ne contiennent que de faibles quantités d'histamine et sont donc bien tolérés.
- Essayez d'éviter les produits préparés et de cuisiner le plus possible des produits frais.
- Réduisez votre consommation de sucre, y compris les produits à base de farine blanche et les boissons sucrées.
- Il est préférable de ne pas consommer de charcuterie comme le salami ou la viande fumée (par exemple le jambon cru).
- Buvez beaucoup d'eau et de tisanes.
- Essayez d'avoir un rythme alimentaire régulier.
- Adoptez une alimentation riche en fibres avec beaucoup de fruits, de légumes et de produits à base de céréales complètes. Les «bonnes» bactéries reçoivent ainsi suffisamment de nourriture pour s'installer durablement dans l'intestin.
- En principe, tous les produits laitiers vendus au rayon frais ainsi que le yaourt, le kéfir, l'ayran, le lassi et le lait caillé renforcent le microbiote.