

## Hisztamin intoleranciában fogyasztható élvezeti szerek

0-ás élelmiszerek (alapozó időszak)
1-es élelmiszerek (haladó I.)
2-es élelmiszerek (haladó II.)
3-as élelmiszerek (TILOS kategória)

Élvezeti szer	Ajánlott max. mennyiség	Példák
<b>Teák</b>		
Zöld rooibos, vörös rooibos	nincs, mert nem tartalmaznak koffeint	egyéni ízlés szerint
Zöld, mate tea, gyógynövényes teák		
Fekete tea		
<b>Kávé</b>		<p>A <b>kávébabból készült</b> kávék általában nem tartalmaznak glutént. *</p> <p>Segafredo Zanetti Espresso Casa szemes pörkölt kávé:  <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020004214">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020004214</a></p> <p>Davidoff Rich Aroma őrölt, pörkölt kávé:  <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009701461">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009701461</a></p> <p>Douwe Egberts Omnia Barista őrölt-pörkölt kávé:  <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020177710">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020177710</a></p>
Coca cola		
Fehér csokoládé		
Energia ital		
Kakaópor		
<b>Alkohol</b>		<p><b>Weiss borok</b> - Hisztamin szegény bor kínálat (0,1 mg/ liter alatti hisztamin tartalom)  <a href="https://shop.weingut-weiss.at/histaminfreie-weine-kaufen.html">https://shop.weingut-weiss.at/histaminfreie-weine-kaufen.html</a></p>

		<b>The Wand</b> - kanál, ami kiszűri a borból a hisztamint és a szulfitokat <a href="https://drinkpurewine.com/">https://drinkpurewine.com/</a>
		<b>Sör, brandy, rum, fehér bor</b>
<b>Édesítőszer</b>		
Természetes édesítők	Stevia	Stevia (100%-os)  <a href="http://www.stevia.shop.hu/termek/stevia-por-(20g)">http://www.stevia.shop.hu/termek/stevia-por-(20g)</a>  <a href="https://multi-vitamin.hu/Stevia-termekek/OCSO-Stevia-csepp-50-ml.html">https://multi-vitamin.hu/Stevia-termekek/OCSO-Stevia-csepp-50-ml.html</a>
Cukoralkoholok	Xilitol	<a href="https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/diabetikus/edesitozser/love-diet-eredeti-finn-xilit-nyirfacukor-500g">https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/diabetikus/edesitozser/love-diet-eredeti-finn-xilit-nyirfacukor-500g</a>
	Eritritol	<a href="https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/diabetikus/edesitozser/love-diet-eritrit-eritritol-500g">https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/diabetikus/edesitozser/love-diet-eritrit-eritritol-500g</a>

- **Alapozó időszakban** fogyasztható **alkoholok**:
  - ✓ Hisztamin szegény (1mg/liter>) Weiss borok
  - ✓ Azok a borok, amikből kiszűrtük a hisztamin a The Wand kanál segítségével
  
- **Haladó I. időszakban** fogyasztható **alkoholok**:
  - ✓ Hisztamin szegény (1mg/liter>) Weiss borok
  - ✓ Azok a borok, amikből kiszűrtük a hisztamin a The Wand kanál segítségével
  
- **Haladó II. időszakban** fogyasztható **alkoholok**:
  - ✓ Hisztamin szegény (1mg/liter>) Weiss borok
  - ✓ Azok a borok, amikből kiszűrtük a hisztamin a The Wand kanál segítségével
  - ✓ Sör, brandy, rum, fehérbor (szigorúan a bővítés szabályai szerint!)
  
- **Édesítésre elsősorban** stevia ajánlott. Cukoralkoholok (szorbitol, eritritol, xilitol - nyírfacukor) és fruktóz csak akkor ajánlottak, ha emésztőszervi panaszok nem állnak fenn, és akkor is Haladó I. kategóriában legelőbb.
- Édesítésre **használható még**: cukor, nádcukor, szacharóz, szukróz, karamell, kókuszvirágcukor, agavé szirup, szőlőcukor (glükóz), juharszirup, karamell, malátacukor, de ezek gyakori fogyasztása elősegíti az elhízást.

**Forrás:**

[https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/08/Taplalkozasi\\_Akademia\\_2016\\_08\\_Antioxidansok\\_160829.pdf](https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/08/Taplalkozasi_Akademia_2016_08_Antioxidansok_160829.pdf)

<http://www.iard.org/policy-tables/drinking-guidelines-general-population/>

[https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi\\_akademia\\_2015\\_08.pdf](https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2015_08.pdf)

[http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2015/12/Taplalkozasi\\_Akademia\\_2017\\_01\\_Tea\\_170123.pdf](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2015/12/Taplalkozasi_Akademia_2017_01_Tea_170123.pdf)