

## Gyakorlati tanácsok hisztamin intoleranciában

### Melyik élelmiszereket nem lehet fogyasztani?

1. Magas hisztamin tartalmú élelmiszereket
2. A hisztamin lebontását gátló, illetve hisztamin felszabadító élelmiszereket
3. Nem friss élelmiszereket

Magas hisztamin tartalmú élelmiszerek	A hisztamin lebontását gátló, illetve hisztamin felszabadító élelmiszerek	Nem friss élelmiszerek
Belsőségek, füstölt hús, kolbász, sonka, darált marhahús, szalámi, szárított hús, vadhús	Belsőségek	Állott húсок: - hűtőben/konyhapulton felolvasztott - mélyhűtős húсок 2 hét után - húсок védőgázos csomagolásban - húсок a húspultból
Halak	Tenger gyümölcsei	Konzervek, befőttek
Nyers tej, laktózmentes tej, szójatej	Tojásfehérje / tojás albumin / ovalbumin	Főtt étel 24 órán túl
Hosszú érlelésű sajtok (kemény sajtok) - pl. cheddar, feta, ementáli, parmezán, roquefort, brie, gouda, fontina, raclette, gruyere)	Hagyma (vöröshagyma, fokhagyma, pórághagyma), paradicsom, hüvelyesek (szója is!), búzacsíra, spenót	
Író, tejföl, tejszín	Avokádó, ananász, citrusfélék (citrom, lime, narancs, mandarin), csipkebogyó, eper, papaya, kiwi	
Hajdina	Napraforgómag, földimogyoró, mandula, dió	
Balzsamecet, borecet, szójaszósz, ketchup, chili, lóherefajták (pl. görögszéna), gyömbér, édesgyökér, maláta kivonat, húsleves kocka	Mustár, mustármag, mustármagpor	
Tartósított zöldségek	Élesztő	
Ecet és ecettartalmú ételek,	Kakaó, kakaópor, csokoládé	

savanyú káposzta, kovászos uborka, savanyúságok, vargánya, kucsmagomba		
Avokádó, paradicsom Ketchup	Alkoholok	
Banán	Fekete tea, mate tea, zöld tea	
Csokoládé, kakaó	Energia italok	
Vörös bor, fehér bor, rosé bor, pezsgő, pálinka, brandy	Narancslé, paradicsomlé	

### Mi az, amit fogyaszthatok?

Gabonafélék	Köles, quinoa, zab (gluténmentes), rizs, barna rizs, basmati rizs, amaránt, kendermag  Kölesliszt, kölespehely, quinoapehely, quinoaliszt, zabpehely (gluténmentes), zabpehelyliszt (gluténmentes), kukoricadara, kukoricaliszt, rizspehely, rizsliszt, barna rizsliszt, amarántliszt, kendermagliszt  Kölestészta, rizstészta, barna rizstészta, quinoa tészta
Tojás	Fürjtojás, tojássárgája
Tej	UHT tehéntej, zabtej (gluténmentes), rizstej, kölestej, kókusztej
Tejtermékek	Vaj, krémsajt, mascarpone, mozzarella, ricotta, túró
Húsok	Baromfi hús (csirke, pulyka, kacsa, fürj pl.) vagy borjú, marha Csak friss vagy vákuumcsomagolt!!
Halak	Csak frissek!!
Zöldségek	Articsóka, brokkoli, cikória, cukkini, édeskömény, endívia saláta, fejes saláta, fehér káposzta, jégсалáta, karfiol, kínai kel, paszternák, kaliforniai paprika, sör retek, spárga, sütőtök, uborka, zeller, zöldbab, burgonya, édesburgonya, fehér hagyma, mogyoró hagyma, földimandula gumó, maca por (maca gyökérből), bambuszrügy, sárgarépa, főzötök, cékla, hónapos retek, jégcsap retek
Gyümölcsök	Áfonya, alma, datolya, datolyaszilva (kaki gyümölcs), sárgadinnye, fekete ribizli, piros

	ribizli, gránátalma, homoktövis, kajszibarack, kókusz, kókuszreszelék, licsi, meggy, nektarin, őszibarack, Sharon gyümölcs, szeder, gesztenye, maracuja, csillag gyümölcs, sárkány gyümölcs, goji bogyó, egres, birsalma
Zsiradékok	Olívaolaj, repceolaj, vaj, kókuszszír, kakaóvaj
Fűszerek	Só, bazsalikom, borsikafű, borsmenta, oregánó, petrezselyem, rozmaring, zsálya, ánizs, édes fűszerpaprika, fahéj, kardamom, koriander, szerecsendió virág (a szerecsendió magtól megszabadított termésének szárított húsa), perzsa kömény, kurkuma, kakukkfű
Édesítőszer	Cukor, nádcukor, répacukor, kristálycukor, szacharóz, szukróz Glükóz (szőlőcukor) Agavé szirup, juharszirup Karamell, dextróz Maltóz, malátacukor Stevia Xilit, eritrit, szorbitol, fruktóz (nem ajánlott, ha emésztőszervi gondok vannak)
Folyadékok	Csapvíz, szénsavmentes ásványvíz Borsmenta tea, hársfa tea, zsálya tea, rooibos tea Bodza szörp Áfonyanektár Friss gyümölcslé a fogyasztható gyümölcsökből

## HALADÓKNAK

Az első 1-3 hónap mindig alapozó időszak. Ezalatt az időszak alatt a fenti táblázat élelmiszerei fogyaszthatók csak.

Ha az alapozó időszak alatt a panaszok megszűntek, az étrendet el lehet kezdeni bővíteni.

Első körben az "1-es hisztaminos ételek" közül lehet választani.

A bővítés szabályai:

1. Egyszerre csak 1 új élelmiszert próbáljunk ki

2. A kipróbálás időpontja délelőtt legyen (reggeli vagy tízórai)
3. Pici mennyiségben (pl. 25-30 gr feta sajt, 50 gr zöldség vagy gyümölcs, fűszerekből csipetnyi) próbáljuk ki
4. Várjunk 2 napot, mielőtt másik új étellel próbálkozunk (mert a tünetek akár másnap is jelentkezhetnek)
5. Ha a 2 nap alatt nem tapasztaljuk a szokásos tüneteket, a kipróbált étellel fogyasztható (a kipróbált mennyiségben) - ha nagyobb mennyiségben szeretnék, az már másik bővítésnek, új kipróbálásnak számít

1 hónapig csak "1-es hisztaminos ételt" próbáljunk. Utána jöhetnek a "2-es hisztaminos étel", a bővítés szokásos szabályaival.

Ha a bővítés során bármikor a tünetek újra jelentkeznek, 2-3 napig vissza kell térni az alapozó étrendhez. Utána újra fogyaszthatók azok az ételek, amik már átmentek a "vizsgán", annak a kivételével ami az utolsó volt. A bővítés tovább folytatható a többi étellel.

### 1-es Hisztaminos étel

<b>Gabonafélék</b>	Árpa, kamut, rozs, búza, kovással készült kenyér
<b>Húsok</b>	Vadhúsok, sertéshús
<b>Zöldségek</b>	Kelbimbó, mángold, fokhagyma, póréhagyma, vöröshagyma, torma, zöldborsó, karalábé, kelkáposzta, sárgaborsó, fehér gomba, rebarbara
<b>Gyümölcsök</b>	Füge, mangó, körte, szilva, görögdinnye
<b>Olajos magvak</b>	Mandula, kesudió, mogyoró, fenyőmag, szezám, mák
<b>Tejtermékek</b>	Feta sajt, kefir, joghurt, író, tejpör, tejszín, tejföl
<b>Fűszerek</b>	Medvehagyma, metélőhagyma, kapor, gyömbér, szerecsendió, vanília, almaecet
<b>Olajok, zsírok</b>	Napraforgó olaj
<b>Élvezeti szerek</b>	Zöld tea, mate tea, gyógynövényes teák, coca-cola, kávé, fehér csokoládé

### 2-es Hisztaminos étel

<b>Gabonafélék</b>	Hajdina, búzacsíra, árpamaláta
--------------------	--------------------------------

<b>Húsok, halak</b>	Belsősegek, darált húsok, tenger gyümölcsei
<b>Tojás</b>	Egész tyúktojás, tojás fehérje
<b>Zöldségek</b>	Padlizsán, avokádó, bab, csípős kaliforniai paprika, csicseriborsó, chili paprika, hínár, lencse, olíva bogyó, spenót, ecetes uborka, paradicsom, csalán, kucsmagomba
<b>Gyümölcsök</b>	Banán, citrusfélék (citrom, mandarin, grapefruit), kiwi, guava, papaya, ananász, málna, eper
<b>Olajos magvak</b>	Napraforgómag, földimogyoró
<b>Tejtermékek</b>	Kék sajt, penészes sajt, fontina sajt, gouda sajt, ömlesztett sajtok, raclette sajt, sajtkészítmények, rokfort sajt
<b>Fűszerek</b>	Lóhere, görögszéna, kömény, curry, mustár, fekete bors, fehér bors
<b>Olajok, zsírok</b>	Dió olaj
<b>Élvezeti szerek</b>	Kakaópor Sör, brandy, rum, fehér bor Fekete tea Energia italok

### Mire figyeljünk a vásárlásnál?

1. Az élelmiszerek összetételére, mert a feldolgozott élelmiszerekbe legtöbbször olyan adalékanyagok kerülnek, amik nem tolerálhatók hisztamin intoleranciában. (festékek, konzerválószeresek, ízfokozók, sűrítők, duzzasztószeresek, savanyítók, aromák, stimulánsok)

### Melyik összetevő ne legyen a termékekben?

Amaránt (E123), azorubin - bíbor (E122), eritrozín (E127), kármin (E120), kinolin sárga (E104), kárminvörös A (E124), kurkumin (E100), Red 2G - Acid Red 1 - Azophloxin (E128), tartrazine (E102), Yellow FCF (E110), benzoésav és sói (E210, E213), 2-fenil-fenol (E231), nátrium-orthophenylphenolate (E232), parabének (E214-E219), szalicilát, szalicilsav, szorbinsav és sói (E200-E203), szulfitek (E220-E228), glutamát (E620-E625), karragén (E407, E407a), szentjánoskenyér liszt / carob / szentjánoskenyér por (E410), vanilin, folsav, jód, teobromin.

2. Vigyünk magunkkal hűtőszatyrot, hűtőtáskát és abba pakoljunk! (nem csak melegben)
3. Törekedjünk arra, hogy a húst vagy 5 °C tartsuk (erre jó a hűtőtáska).
4. Amíg kezdők vagyunk a diétában, vigyük magunkkal az élelmiszer listát (fogyasztható, nem fogyasztható élelmiszerek listája).

5. Fontos, hogy munka után, vagy olyankor menjünk vásárolni, amikor a vásárlás után egyből hazamegyünk, és el tudjuk pakolni az élelmiszereket.
6. Mindig a lehető legfrissebb termékeket vegyük meg. Pl. húst megbízható hentesről vásároljunk (aznapi, friss áru), gyümölcsöt idényjellegűt vegyünk.
7. Ha bolti húst tudunk csak venni, akkor csak a vákuumcsomagolt jöhet szóba! Semmiképpen ne kérjünk a húspultból és ne vegyünk védőgázos csomagolásban lévő húst!
8. Halakból csak élőt vehetünk, vagy frissen fogva fogyaszthatjuk.
9. TILOS "friss" halat jégről venni!
10. Mindig azt a terméket válasszuk, ami legkésőbb jár le. (ehhez be kell nyúlni kb. leghátra/legalulra, mert mindig azok vannak elől/felül, amik legelőször lejárnak)
11. A mélyhűtött termékeket és húsokat rakjuk be a kosárba legutoljára, már a vásárlás végén, hogy minél kevesebb időt töltsenek a hűtőn, fagyasztón kívül.
12. A mélyhűtött, hűtött termékek közül mindig azt válasszuk, ami legalul/leghátul van, mert azok a leghidegebbek.
13. Nyáron vagy ha hosszabb az út hazáig, dobjunk jégakkut a hűtőszatyrukba/hűtőtáskáinkba.
14. Ha autóval megyünk vásárolni, polár takaróval is betekerhetjük a hűtőtáskát/hűtőszatyrot, hogy még jobban tartsa a hideget.
15. Amint hazaérünk, egyből pakoljunk el! Először a mélyhűtött, hűtött dolgokat és a húst.

### **Mire figyeljünk a tárolásnál?**

1. Ne hagyjuk a konyhapulton, az autóban a hűtött, mélyhűtött árukat (főleg a húst!): Minél előbb kerüljön be a hűtőbe, fagyasztóba.
2. A hűtő hőmérséklete 3-5 °C között legyen, mindenképpen ellenőrizzük hőmérővel.
3. A fagyasztóban -18 °C legyen, ezt is ellenőrizzük. (nem mindegyik mélyhűtő hűt -18 °C-ig)
4. Semmi ne maradjon csomagolatlanul a hűtőben/fagyasztóban, mindent csomagoljunk be, takarjunk le.
5. Az élelmiszereink, ételeink minél kevesebb időt álljanak. Tehát, pl. a vákuumcsomagolt húst 1-2 napon belül dolgozzuk fel. A fagyasztóban se álljanak az élelmiszerek 1-2 hétnél tovább.
6. A főtt ételt 12-24 órán belül fogyasszuk el.

### **Mire figyeljünk a főzésnél?**

1. Törekedjünk arra, hogy a húst vagy 5 °C alatt vagy 85 °C felett tartsuk, a két hőfok között minimális időt töltsön!

- Tehát, pl. ha kivesszük a hűtőből, egyből kezdjük el sütni/főzni, ne álljon a konyhapulton.
  - Ha a fagyasztóból kerül ki a hús, mikróban vagy forró vízben olvasszuk fel, a lehető legrövidebb idő alatt. Még jobb opció, ha még fagyott állapotában kezdünk el vele sütni / főzni.
  - Ami TILOS: kivenni a húst a fagyasztóból és a hűtőben vagy a mosogatóban engedni fel!
2. Mélyhűtött élelmiszereket, ételeket újrafagyasztani TILOS!
  3. Ha tehetjük, a friss húst egyből dolgozzuk fel.
  4. Halat csak akkor süssünk, főzzünk, ha közvetlenül a kifogás után el tudjuk készíteni, és egyből el is fogyasztjuk az elkészült ételt.
  5. Kisebb adagokat főzzünk egyszerre, és ha elkészült az étel, egyből hűtsük le (ne várjunk órákat, amíg magától kihűl!).
  6. Az elkészült ételt 12-24 órán belül meg kell enni.
  7. Ne együnk egyszerre nagyobb mennyiségeket, mert mindennek van egy bizonyos hisztamin tartalma és ezek 1-1 "dözsölés" alkalmával összeadódnak.

### **Tippek a köretek elkészítéséhez**

<http://thepuur.com/dietas-koret-keszitesi/>

Ami jöhet közülük: barna rizs, vörös rizs, fekete rizs, basmati rizs, köles, quinoa, cirok.

### **Mire figyeljünk, ha elutazunk?**

Az előző pontokban felsoroltakra. Elsődleges az élelmiszerek, ételek frissessége, illetve a termékek összetétele.

### **Lehet étteremben enni?**

Az alapozó időszakban nem ajánlott, mert azon kívül, hogy figyelünk arra, hogy a megengedett élelmiszerekből készült ételt kérjük, még számos más buktató lehet, mint a nem megfelelő fűszerezés, vagy zsiradékhasználat.

Az alapozó időszak után is maximum olyan étteremben lehet enni, ahol biztosak vagyunk benne, hogy az élelmiszerek frissek (pl. a hús aznapi vágásból van vagy vákuumcsomagolt, a zöldség idényjellegű), az ételeket frissen készítik el, és egyből tálalják.

### **Applikáció, ami segíthet a diétába**

- **Felelős Gasztrohős alkalmazás:** <http://gasztrohos.hu/app/>
  - ✓ Idénynaptár az itthon termő zöldségekről, gyümölcsökről

- ✓ Országos lista és térképes kereső a fenntartható forrásból származó élelmiszereket áruzó boltokról, helyi és biopiacokról, közösségi kertekről, bevásárló közösségekről
  - ✓ Minősített Fenntartható Vendéglátóhely kereső
- 
- **Baliza applikáció** (fizetős, 1600 Ft) - élelmiszerek, adalékanyagok listája (hisztamin szerinti besorolással)

**Forrás:**

[https://hisztaminintolerancia.blog.hu/2015/03/15/vasarolni\\_megyunk#more7271303](https://hisztaminintolerancia.blog.hu/2015/03/15/vasarolni_megyunk#more7271303)

Az élelmiszerek és adalékanyagok hisztamin tartalma - Dr. Balaicza Erika

Swiss Interest Group Histamine Intolerance (SIGHI) - Food Compatibility List