

CONSEILS DIETETIQUES POUR UNE ALIMENTATION SANS HISTAMINE

L'histamine est la principale substance responsable des manifestations allergiques. Le principe diététique est basé sur la suppression des aliments déjà riches en histamine et des aliments histamino-libérateurs (qui font synthétiser de l'histamine par votre organisme).

**LES ALIMENTS A EVITER, EN PERIODE SENSIBLE,
SONT LES SUIVANTS :**

<p>Les fromages : </p>	<p>Les fruits </p>
<p>Fermentés : camembert, brie... A pâtes dures : gruyère, comté... A moisissures : roquefort, bleu...</p>	<p>Tous les agrumes Les fruits exotiques Kiwi fraises Bananes Ananas Avocats</p>
<p>Viandes / poisson / œuf : </p> <p>Tous les abats Toutes les charcuteries La viande de porc Coquillages et crustacés Le blanc d'œuf</p>	
<p>Les légumes : </p>	<p>Divers : </p>
<p>Tomate Choucroute Epinards Légumes secs</p>	<p>Chocolat Levure de bière Vins blanc et champagnes Cacahuètes et autres graines L'alcool</p>