

## El contenido de histamina de alimentos y aditivos alimentarios

Las instrucciones dietéticas para pacientes con intolerancia a la histamina se basan en datos recopilados de la literatura.

La compatibilidad de los alimentos depende de la cantidad y el tipo de alimentos consumidos (existe un efecto acumulativo de aminas biogénicas como histamina, liberadores de histamina e inhibidores de enzimas). El grado de compatibilidad varía de individuo a individuo, algunos son más sensibles a la ingestión de alimentos que contienen histamina que a compuestos que producen liberación de histamina.

**La herramienta se puede usar para determinar la compatibilidad de los alimentos.**

**Las especificaciones se aplican solo a alimentos no adulterados. Los aditivos alimentarios pueden desencadenar los síntomas de la intolerancia a la histamina por sí mismos. Tenga cuidado al comprar alimentos en las tiendas: lea detenidamente la lista de ingredientes utilizados para obtener el producto final. La lista es indicativa al proporcionar información sobre el contenido de histamina de los alimentos y el mecanismo por el cual interfiere con el metabolismo de la histamina. Se puede utilizar como una herramienta para determinar la compatibilidad individual y las cantidades que se pueden consumir de un alimento sin que se presenten los síntomas. Para este propósito use la primera columna "Su puntuación" donde anota 0.1.2.3 si se tolera cierto alimento o por el contrario no se puede consumir. De esta forma puede identificar los alimentos que desencadenan los síntomas de la intolerancia a la histamina y que requieren el consumo de Diaminoxidasa (Daosin) por adelantado.**

**Mecanismos que influyen en el metabolismo de la histamina:**

**HI: Rápidamente perecedera, formación rápida de histamina**

**H: Alto contenido de histamina**

**A: Otras aminas biogénicas**

**L: Liberadores de mediadores de mastocitos (= liberadores de histamina)**

**B: Bloqueador (= inhibidor) de la diaminoxidasa u otras enzimas que degradan la histamina**

**Escala de compatibilidad:**

	Histamina
0	Bien tolerado, el consumo de cantidades habituales no causa síntomas
1	Síntomas moderadamente compatibles, síntomas menores, consumo ocasional en pequeñas cantidades generalmente se
2	Incompatible, síntomas importantes en el consumo habitual
3	Muy débilmente tolerado, síntomas severos
-	No hay información
?	No hay suficiente información o es contradictoria.

Existen variaciones individuales en la cantidad de alimentos que pueden consumirse hasta que aparecen los síntomas según la causa de la intolerancia a la histamina. Hay personas cuyos síntomas son desencadenados por alimentos que liberan histamina en lugar de comer alimentos ricos en histamina y viceversa. Recomendamos encarecidamente que siga la lista de compatibilidad en las primeras 4-6 semanas. Después de este tiempo, puede volver a introducir la comida en cantidades cada vez mayores para determinar la cantidad de alimentos que puede consumir sin los síntomas. Esto ayudará a evitar la imposición de restricciones dietéticas que no son necesarias a largo plazo.

La lista contiene solo alimentos básicos y aditivos, y no se refiere a alimentos cocinados. Como regla a seguir: cuando todos los ingredientes usados para preparar un plato son bien tolerados y el producto final no se fermenta o envejecido entonces que plato es seguro para el consumo, siempre que es fresco y no afectada por la acción microbiana. De lo contrario plato que debe ser considerado incompatible o comprobar la cantidad de alimento que puede ser tolerado por el cuerpo. Muchos productos tales como vino, queso, preparados de carne pueden tener contenido diferente dependiendo recetas de fabricación de histamina, productor, por lotes, etc.

La transición de "aceptable" a "incompatible" depende de la dosis y es difícil trazar una distinción clara, universalmente válida para todas las personas con intolerancia a la histamina. La gravedad de los síntomas varían de individuo a individuo cuerpo siendo influenciados por su estado en el momento del consumo de alimentos. La lista no es exhaustiva y contiene cierta incertidumbre por lo que se modificará y actualizará de acuerdo a la nueva información científica.

La información no puede y no debe sustituir a una visita al médico, cuya finalidad es proporcionar apoyo y para complementar el médico – paciente.

Su puntuación	Compatibilidad	Histamina	Otra amina	Liberador	Bloqueador	Ingredientes	Observaciones

Alimento de origen animal

Huevos

2			L		Clara de huevo	
0					Yema de huevo	
0					Huevos de codorniz	

Productos lácteos

2	H	A	?		Queso derretido, queso azul	El llamado molde de queso azul
0					Mantequilla ligeramente agria	
0					Mantequilla	
1	H				Leche batida (ligeramente agria, al comienzo de la	
2	H	A			Queso cheddar	
2	H	A			Queso obtenido de leche cruda no pasteurizada	
3	H	A			Quesos duros y maduros	
0					Cremas de queso	Quesos cremosos sin aditivos
0					Crema dulce sin aditivos	
0					Requesón	
0			?		Leche de oveja	
1	H	A			Queso Feta	
2	H	A			Queso Fontina	
0			?		Leche de cabra	
0					Queso Gouda fresco	Consumir solo pequeñas cantidades
2					Queso Gouda maduro	
0					Mascarpone	
1	H		?		Leche sin lactosa	
0			?		Leche hervida	
0			?		Leche UHT	UHT = procesado a altas temperaturas
1	?		?		Leche en polvo	
2	H	A	?		Queso con moho	
0					Mozzarella	
2	H	A			Quesos procesados	
2	H	A			Productos obtenidos de leche cruda no pasteurizada	
2	H	A			Queso Raclette	
0	H	?	?		Leche cruda	
2	?	?	?		Productos terminados que contienen quesos o aditivos	Depende de los ingredientes y la frescura

0				Ricotta	
2	H	A		Queso Roquefort	
			?	Leche de oveja	
1	H			Crema agria	
0				Suero (proteina de leche)	
1	H	?		Yogurt natural	Depende de los cultivos utilizados en el proceso de

#### Carne

0	H!			Vaca (fresca)	
0	H!			Pollo	
3	H	A	?	Carne seca (cualquier clase)	Productos secos crudos de todo tipo (lomo, jamón serrano,
3	H	A	?	Jamón seco o curado	
0	H!			Pato	
2	H!		L	Entrañas, menudillos	Hígado, riñones, pulmones, etc.
3	H	A	?	Jamón (Ham) seco, curado	
0				Carne picada	Comerla nada más picarla
2	H	A		Carne picada empaquetada	
0	H!			Carne de avestruz	
1	H!		?	Carne de cerdo fresco y sin tratar	
0	H!			Carne de aves de corral	
0	H!			codorniz	
3	H	A	?	Salami	
3	H	?	?	Salchichas de cualquier tipo	
3	H	?	?	Carne ahumada (cualquier tipo)	
0				Lengua de ternera	
0	H!			Pavo	
0	H!			Carne de ternera fresca	
1	H	?		Carne de venado (salvaje)	

#### Pescado

0	H!	A		Pescado fresco	
3	H!	A		Pescado (en la tienda, mostrador, o hielo	
3	H	A		Atún	
3	H	?	?	Pescado ahumado (cualquier tipo)	

#### Frutos del mar

2	H!		L	Mejillones, almenjas,ostras,...	
2	H!		L	Cangrejo	
2	H!		L	caracoles	
2	H!		L	Langosta	
2	H!		L	Bogavante	
2	H!		L	Langostino	
2	H!		L	Marisco de roca	
2	H!		L	Cigalas	

#### Alimentos de origen vegetal que contienen harina (Almidones)

1	?			Productos horneados	
1				cebada	
1	?			pan	
2		?	?	alforfón	
0				Castañas, castañas dulces	
0			!	Copos de maíz	Sin aditivos como malta o ácido fólico
0				Semillas de cáñamo (Cannabis sativa)	
1	?	?	?	Malta	
0				Maltodextrina	
0				Mijo	
0				Avena	
0				Patatas con piel	
0				Patatas nuevas con piel	
0				Patatas peladas	
0				Quinoa	
0				Arroz	
0				Tortas de arroz	
0				Crispis de arroz	
0				Fideos de arroz	

Puntuación	Compatibilida	Histamina	Otras aminas	Liberador	Bloqueador		
						Ingrediente	Observatii
1						Centeno	
0		?				espelta	
2		L				Semillas de girasol	
0						Maíz dulce, maíz fresco o pasteurizado	
0						Harina de maíz	
0						Batatas	
1	?		?			trigo	
2		A	L			Germen de trigo	
0						Arroz salvaje	
Frutos secos							
1						Almendras	
1		A	L			Nueces de brasil	
0						Chufa	
2			?			Chufa tostada	
0						Harina de almendra	
1				L		Avellana	
0						Macadamia	
3						Nueces	
2						Cacahuetes	
3		A	L			Nueces autóctonas	
Grasas y aceites							
0						Aceite de comino negro (Nigella sativa)	antialergico
0						Aceite de canola	
0						Margarina	
0						Aceite de hinojo y aceite de nuez	antialergico
0						Aceite de oliva	
0						Aceite de colza	
0						Aceite de cilantro	antialergico
1						Aceite de girasol	
2			?			Aceite de nuez	
verduras							
0						Alcachofa	
0						Espárragos	
2	H	?	?	?		berenjena	
2	H			L		Aguacate	
?						bambú	
2				L		Legumbres-frijol	
0						remolacha	
2						Pimiento picante	
0						Pimiento dulce	
0						col	
2						Frijoles Borlotti	
0						Brocoli	
1			?			Coles de bruselas	
0						Repollo verde o blanco	
0						zanahoria	
0						Coliflor	
0						Apio	
0						Col de apio	
1			?			ruibarbo	
2						garbanzos	
0						Achicoria	
2			?			Chiles rojos frescos	
0						Valeriana (Valerianella locusta)	
0						calabacín	
?			?			Berro	
0						Pepino	

Puntuación	Compatibilidad	Histamina	Otras aminas	Liberador	Bloqueador DAO		
0						Endivia	
0						Hinojo	
1						ajo	
1						col rizada	
1						Judías verdes	
1						Guisante verde	
1						Puré de guisante verde	
1			L			rábano picante	
2			L			Algas (varec)	
1						colinabo	
0						Lechuga verde	
1			?			puerro	
2						lenteja	
0						Lechuga iceberg	
?						Frijol mungo (germinado, germinado)	
0						Repollo Napa	
2	?	?				oliva	
1			L			cebollas	
0						Repollo Choi	
2						chirivía	
2			L			Rúcula (Diplotaxis tenuifolia)	
3	H					Melaza de col	
2	H	?				Pepino en vinagre	
2	H	?				Vegetales encurtidos	
2			L			Legumbres (soja, frijoles, guisantes, lentejas ...)	
0						Calabazas (diferentes variedades)	
0						Rábano rojo (solo redondo)	
0						Rábano blanco (solo variedad larga)	
0			?			Repollo rojo	
2						Harina de soja	
2						Espinaca	
2	H	?	?			Ortiga (Urtica dioica)	
2	H		L			Tomate	
2						Frijoles grandes	
0						Cebolla blanca	
1						Guisante amarillo	
0						calabacín	
0						albahaca	
2						Festuca azul (Trigonella caerulea)	
1						Chivas (cepsoara)	
2						Trébol (especies de trigonella y trifolium)	
1						eneldo	
2						Schinduf (Trigonella foenum-graecum)	
0						Menta	
0						Oregano	
0						perejil	
0						romero	
0						Salvia	
0						Tomillo	

Puntuación	Compatibilidad	Histamina	Otras aminas	Liberador	Bloqueador DAO		
------------	----------------	-----------	--------------	-----------	----------------	--	--

## Fruta

0					Manzana	
0					albaricoques	
2	H		L		Aguacate	
2		A			Plátano	
0					mora	
0					Grosellas negras	
0					Arándanos	
?					Mora boysen	
0					cerezas	
2		A	L		cítricos	
0	?				Manteca de cacao	
2	A	L			Cacao, cacao en polvo (chocolate, etc.)	
0					Coco, leche de coco	
0					Airela	
0					arándano agrio	
1			L		Rosa canina	
1					Higos (secos, deshidratados)	
2	A	L			pomelo	
0	?				uvas	
2		?			guayaba	
0					Kaki	
2	?	L			Kiwi	
2	A	L			Limón	
3	A	L			Lima	
2					Mandarina	
1		?			Mango	
0		?			Melones (excepto la sandía roja)	
?					Mora	
?	?				Pera asiática Nashi	
0					Nectarina y melocotón	
3	A	L			naranjas	
2	A	L			Papaya, pawpaw	
?					Fruta de la pasión	
1	A				Pera	
1	A				Pera cocida en conserva	
0					persimon	
2	A	L			Piña	
1		L			ciruelas	
0					granada	
0					pasas	
2					frambuesa	
0					Grosellas rojas	
0					cerezas	
2	A	L			fresas	
1		?			Sandía	

## Semillas

0					Semillas de chia (Salvia hispanica)	
1					Sésamo	

## Hongos

2					Colmenillas	
2					Setas de diferentes tipos	
2					Boletus edulis	
1	A				Champiñón	
1					Levadura fresca, seca, en cualquier forma	

## Endulzantes

1				Edulcorantes artificiales	
0				Caramelo (azúcar caramelizado)	
0				dextrosa	
2				Extracto de malta	
0				Fructosa	
0				Glucosa	
0				Miere	
0				Lactosa	
2		?		Regaliz	
0				Maltosa	
0				Jarabe o sirope de arce	
?		?		Azúcar de palma	
0				Stevia	
0				sacarosa	
0				Azúcar de remolacha azucarera, remolacha azucarera	

## Condimentos

?				anís	
0				Nigella Sativa	antialergico
2				Caldo (debido a extracto de levadura / carne /	
0				Comino (Carum carvi)	
0				Canela	
2		L		Comino	
2				Curry	
0				Flores de hinojo (Nigella sativa)	antialergico
1				jengibre	
2	?	?	?	Extracto de carne	
2		L		Mostaza, semillas de mostaza, polvo de mostaza	
1				nuez moscada	
0				Flor de nuez moscada	antialergico
2				guindilla	
0				Pimentón dulce	
2				Pimienta negra	
2				Pimienta blanca	
1				Semillas de amapola	
3	H	?		Vinagre de vid roja	
0				cilantro	antialergico
2				Especias con hidrolizado de proteínas	
3				Salsa de soja	
0				Cúrcuma (Curcuma longa)	
1	?	?		La esencia de vainilla	
1	?	?		Vainilla, vainilla en polvo, azúcar de vainilla	
1	H	?		Vinagre de manzana	
3	H	?		Vinagre balsámico	
3	H	?		Vinagre de vino blanco	
2			L	Extracto de levadura	

## Bebida

1			?	Fuente de agua con alto contenido de flúor, azufre,	
0				Agua mineral, agua plana	
3			L B	Alcohol puro (Etilo)	
3	H	A	L B	Bebidas alcohólicas	
2	H	A	L B	cerveza	
2	H	A	L B	Brandy	
3	H	A	L B	Champán	
2	?	?	L B	Licor	
3	H	A	L B	Licor, licores, bebidas alcohólicas	
2	H	A	L B	Ron	
2	?	?	L B	Vodka	
3	H	A	L B	champán	
3	H	A	L B	Vino espumoso blanco	
2	?	?	L B	Bebidas destiladas	
3	H	A	L B	Vino	
1		?	L B	Vino baja histamina (<0.1 mg/l)	
3	H	A	L B	Vino rosado	
2	H	A	L B	Vin blanco	

Puntuación	Compatibilidad	Histamina	aminoácidos	Liberador	Biogenerador		
						Ingrediente	Observaciones

1				B		Té verde y mate	
1			?			Tés medicinales (especialmente aquellos mezclados con muchas especies de plantas)	
0						Té de la flor de la lima, limero (Tilia platyphyllos)	
0						Té de menta	
0						Té rooibos	
0						Infusión de Salvia	
1	H	?	?			Té de ortiga	
2	H			B		Té negro	
0						Té de limón	
0						Néctar de arándano	
2				L		Jugo de naranja	
2				L		Jugo de tomate	
1						Coca-Cola	
1						Café	
1						Coke	
1						Bebidas de cola	
2			?	B		Bebida energizante	
1						Espresso	
2						Bebidas que contienen chocolate	
2						Bebidas que contienen cacao	
2						Chocolate caliente	
1						Limonada	
1						Bebidas sin alcohol de tipo soda	
1						Bebidas sin alcohol	

#### Aditivos y colorantes

2			L		E 122	
2			L		amaranto, E123	
0					E 150C	
2			L		Azorubin S, E12, Brilliantcarmoisín Q, E 122	
2			L		C.I. 14720,	
2			L		C.I. 16255, E 124	
3			L		C.I. 47005, E 104	
2			L		color rojo, E 124	
0					Colorante caramelo E150	
2			L		Carmin , E120	
2			L		Carmaz rojo A, E124	
2			L		Carmaz , E120	
2			L		Púrpura, E120	
0					Cúrcuma, E100	
1			L		E101a, riboflavina-5'-fosfato	
3			L		E102, tartrazina	
3			L		E104, quinolina amarilla	
2			L		E110	
3			L	?	E127, eritrozín	
1			L		E131,	
1			L		E132, índigo carmín, indigotina	
0					E150, caramelo,	
0					E150b, caramelo de sulfito	
0					E150c, caramelo de amoníaco	
0					E150d, caramelo amoníaco sulfitado	
1			L		Mononucleótido Flavin, E101a	
3			L		E104	
2			L		E110	
2			L		E124	
2			L		Azogeranine, azofoloxine, E12	



Puntuación	Compatibilidad	Histamina	Otras aminas	Liberador	DAO Bloqueador		
------------	----------------	-----------	--------------	-----------	----------------	--	--

#### Conservantes

2			L	2-hidroxibifenilo, E231	
2			L	benzoato, E210-213	
2			L	Ácido benzoico, E210	
2			L	Benzoato de calcio, E213	
2			L	Bisulfito de calcio, E227	
2			L	Sorbato de calcio, E203	
2			L	Sulfito de calcio, E226	
2			L	E200, ácido sorbico	
2			L	E202, sorbato de potasio	
2			L	E203, sorbato de calcio	
2			L	E211, benzoato de sodio	
2			L	E214, E215, etilparabeno, etil para-hidroxibenzoato	
2			L	E218, E219, metilparabeno,	
2			L	E220 - E228, sulfitos	
2			L	E220, dióxido de sulfito	
2			L	E221, sulfito de sodio	
2			L	E222, bisulfito de sodio	
2			L	E223, metabisulfito de sodio	
2			L	E224, metabisulfito de potasio	
2			L	E225, sulfito de potasio	
2			L	E226, sulfito de calcio	
2			L	E227, bisulfito de calcio	
2			L	E228, hidrogenosulfito de potasio	
2			L	E231, ortofenilfenol	
2				E232, ortofenilfenol de sodio	
0				E250, nitrito de sodio	
2			L	Parabeno de etilo, parahidroxibenzoato de etilo, E214,	
2			L	Metilparabeno, E218, E219	
2			L	Ortofenilfenol, E231	
2			L	Parabenos = PHB-éster, E214-219, ácido para-	
2			L	Benzoato de potasio, E212	
2			L	E228	
2			L	Metabisulfito de potasio, E224	
2			L	Pirosulfito de Potasio,	
2			L	sorbato de Potasio, E202	
2			L	Sulfito de Potasio, E225	
2			L	Ácido salicílico	
2			L	Bisulfito de sodio, hidrogenosulfito de sodio, E222	Prohibido como aditivo alimentario
2			L	metabisulfito de Sodio, E223	
0				Nitrito de sodio, E250	
2				Ortofenilfenol sodio, E232	
2			L	Pirosulfito de sodio, E223	
2			L	Sulfito de sodio, E221	
2			L	Sorbato E200 Sorbato de calcio, potasio E202 y E203	

#### Potenciadores de sabor y agentes espesantes

2			L	Glutamato de calcio, E623	
2			L	E620, ácido glutámico	
2			L	E620-625, glutamato, ácido glutámico si sarurile	
2			L	E621, glutamato monosódico	
2			L	E622, glutamato de potasio	
2			L	E623, diglutamato de calcio	
2			L	E624, glutamato monoamónico	
2			L	E625, diglutamato de magnesio	
2			L	Glutamato de mono amonio, glutamato de amonio,	
0				Pectina	
0				almidón	
1				Polvo de hornear	

Puntuación	0				E336	
	Compatibiliza				E335, tartrato de sodio	Salsa tártara comercial
	Histamina				E336, bitartrato de potasio	
	Otras aminas					
	Liberador					
	Biopreservador					
					<b>Ingrediente</b>	<b>Observación</b>
2		?	?		Polvo obtenido de la fruta	
2				L	Carobin, E410	Espesante extraído de las semillas
2				L	Caragenano ,E407, E407a	
1				L	E412, goma guarana	
1	?		?		E441, gelatina	
1			?		Gluten	
Agenti de acidifiere						
0				B	Acido ascorbico, E300	
1				L	Bebidas carbonatadas, ácido carbónico	
0					Acido citrico, E330	
1				L	Bebidas ácidas	
1					Saborizantes	
2					Quinina (en Limón amargo o agua tónica)	
0					Vainilla (sintetica)	
Vitaminas, minerales y otros alimentos						
2				L	Ácido fólico, ácido fólico, vitamina B9	
3				L	yodo	
2				L	Sal de cocina yodada	
3				L	Yodato de potasio	
2				B	teobromina	
2				B	Xanthose	
2				L	Regaliz	
1					Mazapán	
2		A			chocolate	
1		?			Chocolate blanco	
2	H		L		mostaza	
2					Tofu	

Consumir alimentos más frescos.

Mientras más carne y pescado sean más viejos, más aumentará el contenido de histamina. La carne fresca no contiene histamina. Algunas frutas y verduras son pobres en histamina

El envasado al vacío no previene el proceso de envejecimiento de los alimentos. Las aminas se forman bajo acción bacteriana y enzimática por degradación de proteínas.

Conservar los alimentos congelando.

No cocine carne excesiva. No comas carne cocida

Coma carne cocida el mismo día. Evite comer carne cocinada de un día para otro.

Evitar productos cárnicos procesados

Consuma un poco más de pesca fresca. Evite las latas de pescado. El nivel de histamina y otras aminas en las latas de pescado es demasiado alto para las personas con intolerancia a la histamina.

El nivel de aminas en las frutas aumenta a medida que están más maduras, pero en comparación con los alimentos procesados, las frutas contienen cantidades más bajas de histamina.

## composición

**Extracto purificado de proteína que contiene 4,2 mg de DAO.**

**Agentes de carga (celulosa microcristalina, sacarosa, ácido ascórbico, almidón de arroz, talco, glicerol).**

**Cápsula - hidroximetil propil celulosa.**

## Método de administración

**La dosis a administrar está dictada por la cantidad y la cantidad de alimentos ricos en histamina que deben ingerirse. Por lo tanto, si va a ingerir alimentos que contienen una mezcla de ingredientes ricos en histamina, por ejemplo, aperitivos, pizzas, guisos, pescado, se recomienda tomar 2 cápsulas de Daosin. Si la**

comida se reduce en cantidad o es más pobre en términos de diversidad, se recomienda tomar 1 cápsula. La cápsula se administrará de 15 a 20 minutos antes de las comidas. Es importante saber que Daosin lo ayudará a tolerar alimentos que normalmente causan incomodidad y, por lo tanto, a tener un régimen dietético normal.

#### **Daosin sePrecauciones y precauciones**

**El producto no contiene gluten o lactosa.**

**Daosin no contiene glucosa y también se puede administrar a personas con diabetes.**

**Daosin es un suplemento dietético y no debe reemplazar una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.**

**No se informaron efectos secundarios ni efectos secundarios.**

**No se han reportado interacciones con otros medicamentos y no hay contraindicaciones en asociación con otros tratamientos.**

**No deje el producto al alcance y vista de niños pequeños. administreaza doar inainte de mese (cu 15-20 minute)**

#### **IMPORTANTE**

**Tomar justo antes de las comidas (15-20 minutos) y solo en las comidas que contienen alimentos con alto contenido de histamina o que producen descargas de histamina o inhiben la actividad DAO. No se administra a horas fijas o en un momento particular del día, sino estrictamente en relación con las comidas.**

