



## Aliments riches en histamine

**Les personnes qui souffrent d'une intolérance à l'histamine devraient éviter les produits alimentaires suivants:**

\_ Les produits issus de processus de fermentation (par exemple avec de l'alcool, du vinaigre, des levures et des bactéries) ou de fumage.

\_ Les conserves, les produits prêts à l'emploi ou précuisinés

\_ Les plats conservés au chaud ou réchauffés, les produits conservés longtemps

**En règle générale:** plus un produit est périssable et plus sa teneur en protéines est élevée, plus il est important qu'il soit cuisiné frais.

### Les aliments très riches en histamine

**Viande:** tout type de charcuterie comme saucisse, cervelas, Le Parfait, charcuterie en tranches, salami, viande séchée des Grisons, Mostbröckli, jambon cru, jambon cuit, jambon fumé, gendarme, etc.

**Poisson:** thon, maquereau, sardines, anchois, hareng, dorade tropicale (mahimahi que ce soit sous forme de conserve, de poisson mariné, salé ou séché), fruits de mer, sauces de poisson

**Produits laitiers:** toutes les sortes de fromage à pâte dure ou molle, fromages fondus

**Légumes:** choucroute, épinard, tomate, jus de tomate, ketchup, aubergine, avocat

### Alternatives

**Viande:** viande fraîche ou congelée et volaille, côtelettes, émincé, viande hachée, filet, etc.

**Poisson:** poisson frais ou congelé, par ex. cabillaud, truite, etc.

**Produits laitiers:** fromage frais, par ex. Cottage cheese, séré et autres produits laitiers comme le lait, le yaourt et la crème

**Légumes:** tous les autres légumes, frais ou congelés