



Liste de compatibilité alimentaire

Histamine

Triée par ordre alphabétique, avec catégories

Date: 2016-04-01

Liste de compatibilité alimentaire pour le régime d'élimination diagnostique et thérapeutique dans Histaminosis (syndrome de l'activité des mastocytes MCAS, mastocytose, intolérance à l'histamine), compilées à partir de diverses sources et sur la base de rapports d'expérience

Échelle de compatibilité

	Histamine
0	Bien toléré. La consommation d'une quantité usuelle ne provoque pas de symptômes.
1	Modérément toléré. La consommation occasionnelle de petites quantités est souvent tolérée ou provoque des symptômes mineurs.
2	Mal toléré. La consommation d'une quantité usuelle provoque clairement des symptômes.
3	Très mal toléré. La consommation d'une quantité usuelle provoque des symptômes graves.
-	Aucune déclaration générale possible
?	Information insuffisante ou contradictoire

Les spécifications sont uniquement valables pour les aliments purs sans additifs! Par exemple, seulement pour la crème naturelle pur, mais pas pour la crème avec des additifs. Des additifs parfois se cachent aussi dans des aliments de base où on ne les soupçonne pas. Par conséquent, il faut *toujours* lire la liste des ingrédients sur l'emballage.

Actions sur le métabolisme de l'histamine

La liste sert à titre indicatif pour l'évaluation du potentiel de l'histamine, à savoir pour la compatibilité, ce qui dépend de la dose, et en partie de la sensibilité individuellement différente, qui sera affectée par les mécanismes suivants (indiqués dans la liste):

- HI:** Très périssables, formation d'histamine rapide
- H:** Haute teneur en histamine
- A:** D'autres amines biogènes
- L:** Libérateurs de médiateurs mastocytaires (= libérateurs d'histamine)
- B:** Bloquants (=inhibiteurs) de la DAO (diamine oxydase) ou d'autres enzymes de dégradation de l'histamine

Selon les causes physiques, ne pas tous les aliments sont aussi intolérable pour tous les personnes concernées. Certains répondent plus fort aux libérateurs qu'à l'histamine, et vice versa. Par conséquent, tenez-vous seulement au début très strict à cette liste de compatibilité. Après environ 4-6 semaines, essayez ce que vous tolérez en quelles quantités avec *votre* sensibilité *individuelle*. Ainsi, vous évitez une restriction inutile à long terme.

Comment évaluer le potentiel histaminique des produits composites

Cette liste est limitée aux aliments de base, aux ingrédients et aux additifs. Règle de base pour estimer le potentiel histaminique des repas entiers ou d'autres produits composites et préparations: Lorsque tous les ingrédients présents sont compatibles, et le produit n'est pas mûri ou fermenté par des microbes, le produit est bien toléré – au moins dans l'état suffisamment frais. Si non, vous devez ou bien le considérer incompatible, ou vous devez tester vous-même si vous le tolérez à votre seuil de tolérance individuelle.

De nombreux produits, comme le vin, le fromage, les préparations de viandes, etc. peuvent varier considérablement dans leur teneur en histamine selon la variété, fabricant et lot.

Dans certains incompatibilités, la transition entre «bien toléré» et «mal toléré» est couramment et dose-dépendante (histamine, lactose, fructose). La gravité peut dépendre de l'individu et sur la condition quotidienne actuelle. Une nette distinction entre bien et mal toléré n'est pas possible. Il s'agit d'une question d'expérience individuelle de la personne concernée.

La liste est non exhaustive et contient d'incertitudes. Elle est constamment adaptée à l'état actuel de nos connaissances. Par conséquent, s'il vous plaît remplacez cette version régulièrement par la version la plus récente sur le site Internet.

Programme de régime alimentaire

Sur nos sites, vous trouvez les instructions détaillées pour réaliser le régime, et d'autres informations supplémentaires, qui peuvent être essentiels à la réussite de la thérapie :

www.mastzellaktivierung.info

www.histaminintoleranz.ch

Cette information ne peut pas remplacer la visite d'un médecin. Elle est uniquement destinée à soutenir et à compléter la relation médecin-patient.

Exonération de la responsabilité

L'utilisation de cette information est à vos propres risques. Aucune responsabilité ne peut être acceptée pour des dommages directs ou indirects de toute nature.

Droit d'auteur

Cette liste est protégée par le droit d'auteur. La reproduction et la distribution libre de cette version sous forme non modifiée est autorisée. L'utilisation commerciale de l'information nécessite l'autorisation écrite de l'auteur. La dernière version de cette liste est disponible gratuitement et peut être téléchargé sur le site SIGHI.

© Copyright by Heinz Lamprecht, SIGHI