

НИЗКОГИСТАМИНОВАЯ ДИЕТА

[ПАЛЕО ВЕРСИЯ]

Гистаминоз — это синдром активации тучных клеток (MCAS), непереносимость гистамина (HIT) или повышенная к нему чувствительность. Это может проявляться такими симптомами как **головная боль, сонливость, туман в голове, сердцебиение, диарея, отёк, зуд, покраснение, насморк, чихание, сезонные аллергии**. Причин бывает много, и с корнем их всегда работает врач(!), а с помощью диеты можно ощутимо улучшить свою жизнь.

Список содержит только простые продукты с чистым составом, без добавок и подходящие для палео-диеты. Учитывайте это при выборе продуктов и будет вам счастье!

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЫБОРА И ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ НА НИЗКОГИСТАМИНОВОЙ ДИЕТЕ:

- 1. Существуют продукты, высвобождающие гистамин внутри организма и продукты, содержащие его повышенные концентрации.** Это разные продукты, но и те, и другие могут вызывать реакцию.

Содержат гистамин все долго хранящиеся или долго хранившиеся продукты, соусы, сухофрукты, копчёности, ферментированные продукты, консервы и просто полежавшие дольше суток в холодильнике или больше 2 часов без холодильника. Высвобождают же неожиданные — клубника, малина, авокадо, бананы, помидоры, баклажаны, цитрусовые, киви, ананасы, какао, кэроб, многие орехи, морепродукты и шпинат.

- 2. Уделяйте особое внимание свежести продуктов.** Выбирайте локальные сезонные овощи и фрукты — пестициды даже в разрешённых овощах могут вызывать реакцию. Июльский и декабрьский огурец — две большие разницы! Кожуру или верхние листья лучше снять — на них могут оставаться следы химических удобрений, повышающих гистамин.

- 3. Маринованные, ферментированные, консервированные продукты не подходят для низкогистаминовой диеты.** Продукты в банках на время диеты придётся отложить, потому что чем дольше хранится продукт, тем больше гистамина он накапливает, и тем более сильную реакцию вызывает.

- 4. Овощи, ягоды и фрукты лучше выбрать чуть зеленоватыми.** Чем более перезрел фрукт или овощ, тем больше в нём гистамина. «Немного пьяная» перезрелая смородина скорее вызовет реакцию, чем твёрдая и упругая;

- 5. Сырое мясо, красиво разложенное на прилавках — тоже не продукт выбора,** т.к. чем дольше оно контактирует с

кислородом, тем больше гистамина образуется на его поверхности. То же самое и с рыбой. Отдавайте предпочтение либо мясу и рыбе свежего забоя, либо шоковой заморозки без следов размораживания, либо в вакууме. А в идеале — все три пункта одновременно. Учитывайте также, что в рыбе гистамин в принципе образуется быстрее, чем в мясе. Вот такая несправедливость.

- 6. Чем крупнее кусок, тем меньше в нём гистамина,** т.к. меньше площадь соприкосновения с воздухом. Выбирая между заранее нарезанными стейками и целыми кусками, всегда выбирайте целый. Мясо, уже перемолотое в фарш, тоже часто вызывает реакцию. Паштет можно есть только свежеприготовленным. То же и со всевозможными нарезками.
- 7. Если мясо/рыба уже немного полежали, то промыть или прокипятить без последствий всё равно не получится** — гистамин умеет только образовываться и такими методами от него не избавиться.
- 8. Свежее мясо и рыбу после забоя можно хранить в морозилке порционно,** но недолго — не полгода, а недели две. Ни в коем случае не размораживайте по нескольку раз!
- 9. Используйте быструю разморозку продуктов** — не ночь в холодильнике, а дать 10-20 минут оттаять в холодной воде и разделять/готовить продукт немного подмороженным. Чем дольше еда размораживается или стоит в холодильнике, тем больше в ней гистамина, даже если изначально продукт его не содержал или находится в зеленом списке.
- 10. Самый сильный источник гистамина в продуктах животного происхождения —**

это кожа, кровь, кости и хрящи. Перед готовкой лучше промыть мясо и выпустить кровь в холодной воде. Если покупаете у своего фермера, просите его сразу отделить для вас мясо от костей. Если замораживаете порционно свежее мясо, то перед заморозкой отделите его от костей. Старайтесь не готовить вместе с костью, чтобы она не выделяла гистамин в филе. Не ешьте хрящи и кожу. Коллаген и желатин в порошке тоже могут вызвать реакцию.

11. По тому же принципу на низкогистаминовой диете не стоит искать спасения в костных бульонах — польза от аминокислот, выделившихся в бульон, возможно, будет куда менее важна, чем нанесённый гистамином вред. Всегда следите за своей реакцией и оценивайте риски.

12. Овощи также лучше готовить быстро, до состояния аль-денте. Если тушить морковь, то она должна оставаться чуть хрустящей;

13. Еду лучше готовить порционно сразу перед употреблением, не хранить, не мариновать её перед готовкой;

14. При жарке выделяется больше гистамина, чем при варке. Не стоит долго тушить или томить еду. Готовка должна быть

быстрой. Варить нужно быстро и в большом количестве воды или на пару, можно добавлять противовоспалительные специи (орегано, куркума, имбирь);

15. Выбирая между сушёными и свежими специями и травами, всегда отдавайте предпочтение свежим. Всё, что лежало дольше, накопило больше.

16. Обязательно используйте полезные разрешённые жиры во время готовки. Они заживляют кишечник. Йодированная соль стимулирует выброс гистамина за счёт йода, её лучше избегать.

17. Белок яиц (кроме перепелиных) тоже высвобождает гистамин. Желток употреблять можно, но в варёном виде желток переносится лучше, чем в жареном.

18. Разные пробиотические бактерии способны снижать и повышать уровень гистамина. Так, йогурт, заквашенный с помощью *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus plantarum*, и возможно *Lactobacillus reuteri* с меньшей вероятностью вызовет реакцию, чем йогурт, сквашенный на *Lactobacillus casei* и *Lactobacillus bulgaricus*. То же касается и добавок-пробиотиков.

● ЗЕЛЁНЫЙ СПИСОК

Хорошо переносится, нет симптомов при обычном потреблении

● ЖЁЛТЫЙ СПИСОК

Умеренная совместимость, незначительные симптомы, редкое потребление небольших количеств часто хорошо переносится

● ОРАНЖЕВЫЙ СПИСОК

Несовместимо, значительные симптомы

● КРАСНЫЙ СПИСОК

Очень плохо переносится, тяжелые симптомы

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА НИЗКОГИСТАМИНОВОЙ ДИЕТЫ

После 4-6 недель диеты по зелёному списку и при отсутствии симптомов можно начинать вводить продукты из жёлтого списка, которые содержат небольшое количество гистамина.

Проверяйте свою реакцию и переносимость, всё индивидуально. Некоторые продукты из зелёного списка могут индивидуально плохо переноситься. А могут и некоторые из красного хорошо пойти!

Головная боль, сонливость, туман в голове, сердцебиение, диарея, отёк, зуд, покраснение, насморк, чихание после еды — это симптомы непереносимости продукта и сохранения псевдоаллергической реакции.

Возвращать продукты из красного списка можно пробовать при отличном самочувствии на зелёном и жёлтом списке (следуйте рекомендациям вашего врача).

Некоторые продукты из красного списка могут продолжать вызывать реакцию на протяжении жизни (возможно, они являются для вас истинным аллергеном).

Списки продуктов предназначены для ознакомления и не заменяют обращения к врачу.

Обязательно обращайтесь к врачу и работайте над причинами гистаминовой непереносимости!

ЗЕЛЁНЫЙ СПИСОК

ГОДНО! ПРОДУКТЫ, ОБЫЧНО НЕ ВЫЗЫВАЮЩИЕ РЕАКЦИИ



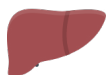
МЯСО И ПТИЦА

Говядина
Баранина / ягнятина
Индейка (тёмное мясо, без кожи и костей)
Курица (тёмное мясо, без кожи и костей)
Перепел
Утка
Кролик



РЫБА

Свежевыловленная или рыба шоковой заморозки (кроме сортов в красном списке)
Пресноводная форель радужная, речная
Треска
Минтай



СУБ-ПРОДУКТЫ

Язык



ЖИРЫ

Оливковое масло
Кокосовое масло
Масло гхи
Масло чёрного тмина
Пальмовое красное масло
Пальмовый шортеринг
Масло из тыквенных семечек
Рыбий жир
Сало/шпик без добавок и мясной прожилки и шкурки (свинина — высокогистаминовое мясо)



ОВОЩИ

Артишок
Батат или сладкий картофель
Бамбуковые побеги
Капуста бок-чой
Сладкий болгарский перец
Брокколи
Капуста белая, зелёная или краснокочанная (не квашеная!)
Пекинская капуста
Белый лук
Морковь
Огурец
Пастернак
Патиссон
Листовой салат
Белый и красный редис
Кабачок (не всегда)
Картофель
Каштан
Репа
Свёкла
Сельдерей
Спаржа
Тыква
Фенхель
Цветная капуста
Цуккини
Ямс



МУКА

Кассава
Каштановая мука
Кокосовая мука
Мука из тигрового ореха
Тапиоковый крахмал



ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Абрикос
Арбуз
Айва
Брусника
Виноград
Вишня
Ягоды годжи (дереза)
Гранат
Дыня
Ежевика
Клюква
Кокос
Смородина
Крыжовник
Личи
Нектарин
Облепиха
Персик
Хурма
Черешня
Черника
Яблоко



ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

Бразильский орех
Чуфа (земляной миндаль, тигровый орех)
Кокос
Макадамия
Семена подорожника
Конопляное семя
Тыквенные семечки
Чи



ЯЙЦА

Перепелиные
Яичный желток



НАПИТКИ

Вода питьевая без газа, ненасыщенная йодом, фтором, серой
Кокосовая вода
Кокосовое молоко
Клюквенный морс
Напиток из бузины
Липа
Мята
Миндальное молоко
Ройбуш
Ромашковый чай
Чай из вербены
Чай из шалфея



СПЕЦИИ

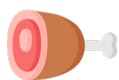
Анис
Бasilik
Мята
Орегано
Петрушка
Розмарин
Чабер
Шалфей
Дистиллированный белый уксус (н-р, из сахарной свёклы)
Гвоздика
Кардамон
Тимьян
Тмин
Кинза
Кориандр
Корица (не кассия)
Куркума
Паприка сладкая
Лавровый лист
Ягоды можжевельника



МОЛОДОЙ МЁД

ЖЁЛТЫЙ СПИСОК

НУ ТАКОЕ: УМЕРЕННАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ, НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ,
РЕДКОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НЕБОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВ ЧАСТО ХОРОШО ПЕРЕНОСИТСЯ



МЯСО И ПТИЦА

Индейка (бело мясо, без кожи и костей)

Курица (бело мясо, без кожи и костей)

Телятина

Дичь

Оленина

Мясо лося



ЙОГУРТ

Свежий кокосовый йогурт на бактериях *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus plantarum*



ОВОЩИ

Брюссельская капуста

Горох

Стручковая фасоль

Стручковый горошек

Зеленый горошек

Кольраби

Лук репчатый

Лук-порей

Мангольд

Савойская капуста

Хрен

Чеснок

Стрелки чеснока, черемша

Зелёный лук

Укроп



ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Груша

Манго

Инжир

Ревень

Слива

Чернослив

Шиповник



СПЕЦИИ

Ваниль

Имбирь

Мак

Кунжут

Мускатный орех

Яблочный уксус



ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

Кедровый орех

Кешью

Лесной орех

Миндаль

Подсолнечное масло

Фисташки

Фундук



НАПИТКИ

Зелёный чай

Мате

Травяные сборы

Кофе

Цикорий



МУКА

Кедровая мука

Миндальная мука

Подсолнечная мука



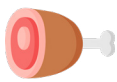
КАКАО И ШОКОЛАД

Чистое масло какао

Белый шоколад (в составе какао масло + кокосовое молоко + подсластитель)

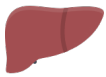
ОРАНЖЕВЫЙ СПИСОК

АХТУНГ: ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ГИСТАМИН, НЕСОВМЕСТИМЫ, МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ



МЯСО И ПТИЦА

Фасованный фарш (допустимо только самостоятельное приготовление фарша из свежего мяса непосредственно перед готовкой)



СУБ-ПРОДУКТЫ

Все виды субпродуктов, кроме языка



МОРЕ-ПРОДУКТЫ

Все виды морепродуктов и моллюсков:

Мидии
Устрицы
Гребешки
Крабы
Креветки
Лангустины
Ракообразные



ЯЙЦА

Яичный белок (кроме перепелиных яиц)



ОВОЩИ

Баклажан
Болгарский перец
Паслён
Помидоры
Руккола
Все виды грибов
Шпинат
Оливки
Пажитник



ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Авокадо
Ананас
Банан (особенно переспелый)
Грейпфрут
Гуава
Киви
Клубника
Лимон
Малина
Мандарин
Папайя



СПЕЦИИ

Горчичное семя
Коллаген и желатин
Зира
Кумин
Паприка
Перец чёрный и белый
Тмин
Дрожжи



ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

Семечки подсолнечника



ВИТАМИНЫ И БАДЫ

Фолиевая кислота, фолацин, фолат (B9)
Йод, йодированная соль, йодит калия
Теобромин
Lactobacillus casei
Lactobacillus bulgaricus



НАПИТКИ

Чёрный чай
Томатный сок
Апельсиновый сок
Соевое молоко
Шоколадные напитки

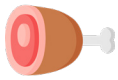


КАКАО, КЭРОБ И ШОКОЛАД

Все продукты, содержащие какао и кэроб. Чистое масло какао часто переносится лучше

КРАСНЫЙ СПИСОК

КРОМЕШНЫЙ АД: МАКСИМАЛЬНО ГИСТАМИНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, ОБЫЧНО ПЛОХО ПЕРЕНОСЯТСЯ



МЯСО И ПТИЦА

Свинина — самый гистаминовый вид мяса!

Любое мясо с прилавка

Копчёное, солёное, маринованное, вяленое и консервированное мясо



РЫБА

Копчёная, солёная, маринованная и консервированная рыба

Охлаждённая рыба, выложенная в магазине на льду (лучше отдать предпочтение рыбе шоковой заморозки и видов, перечисленных в зелёном списке)

Анчоусы

Сайра

Сардина

Сельдь

Скумбрия

Тунец

— самые высокогистаминовые виды рыбы



ВЫПЕЧКА



ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЗАГОТОВКИ



ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Кроме перечисленных выше и всегда с осторожностью



АЛКОГОЛЬ



ПРОДУКТЫ С ДОБАВКАМИ

Любые химические добавки содержат гистамин или препятствовать его деактивации.

Среди них:

Глутамат

Глутамат натрия

Дрожжевые экстракты

Усилители вкуса



СОЛЕНИЯ И КВАШЕНИЯ

Ферментированные овощи (всё квашеное, мочёное, солёное, маринованное)



МЯСНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ

Ветчина и колбасные изделия

Сосиски

Всё вяленое и копчёное (рыба, мясо и др. продукты)

Консервы

Сушёное мясо и рыба

Мясо, которое предварительно подвергалось маринованию (например, шашлык)



ОРЕХИ

Орехи, кроме орехов из жёлтого списка, особенно, грецкий орех (в том числе масло грецкого ореха)



ЦИТРУСЫ

Апельсин и цедра

Лайм



ВОДОРΟΣЛИ

Все виды водорослей: бурые, ламинария, вакамэ, комбу, нори



СОУСЫ

Белый и красный винный уксус

Кокосовые амины

Бальзамический уксус