

## **Wat is histamine?**

Ieder mens heeft een bepaalde hoeveelheid histamine in zijn bloed.

Het is een hormoon dat invloed heeft op de bloedcirculatie.

Als er teveel histamine in je bloed zit, dan zetten de bloedvaten uit en wordt het weefsel dikker.

Je lichaam zet op en dat is geen aangenaam gevoel.

Dit geldt voor de huid, slijmvliezen maar ook voor gewrichten.

Vooraf weefsel dat al is aangetast reageert het sterkst.

Om deze reacties zoveel mogelijk te beperken, is het belangrijk dat je je lichaamsfuncties zo goed mogelijk in balans houdt. Dit betekent dat je regelmatig moet leven.

Hierbij moet je denken aan:

- een goed dag- en nachtritme;
- een goede ademhaling
- een goed voedingspatroon
- het tijdig bestrijden van optredende ontstekingen, maar vooral chronische ontstekingshaarden verwijderen.

Als bovengenoemde punten niet in evenwicht zijn, veroorzaken zij een lichte toename van histamine in het bloed.

Dit heeft **zwellingen** in het weefsel tot gevolg. Je houdt dan ook meer algemeen vocht vast.

### **Advies:**

- Werk aan je conditie!
- Bestrijd infecties!
- Probeer dit dieet!

### **Histamine Beperkend Dieet**

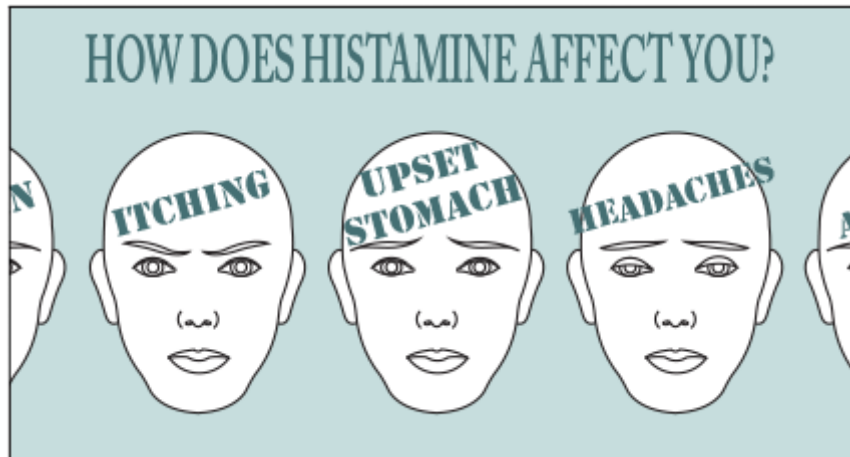
Een dieet waarbij zo veel mogelijk de voedingsproducten, waarin veel histamine zit, worden vermeden.

### **Wanneer moet men dit dieet eens een tijd proberen:**

lichamelijke klachten: hooikoorts, haaruitval, fibromyalgie, spierpijn, gewrichtspijn, misselijkheid, braken, buikpijn, diarree, jeuk, uitslag: eczeem, galbulten, netelroos, urticaria, oedeem, migraine, anafylactische shock, astma, verstopte neus of loopneus, slapeloosheid, snelle stofwisseling, verlaagde bloedsuikerspiegel, snelle stofwisseling, spastische darm, hyperventilatie, hartritmestoornissen, slechte kwaliteit slijmvliezen, hoge of lage bloeddruk, darmklachten, bloeddrang naar het hoofd psychische problemen:

depressie, verstoord dag-en-nachtritme, schizofrenie. Er zijn mensen die slecht reageren op antidepressiva (AD) vanwege het tekort aan DAO-enzym en de intolerantie voor biogene aminen. Hun histaminegehalte is ernstig verhoogd, waardoor zij vaak eerst manisch gedrag vertonen.

Hoogstwaarschijnlijk heb je na een maand al enige verbetering wat betreft de gezondheidsklachten  
Gaat je door met je dieet, lees dan goed: het volgende



Dit dieet vereist doorzettingsvermogen. Het is niet eenvoudig!

## advies

Probeer dit dieet gedurende een maand om te voelen of de ziektesymptomen verminderen. Liefst zonder medicatie.

## Anti-Histamine Dieet

### Kruiden en specerijen

Deze bevatten in het algemeen veel histamine.

Ik raad **af** om kaneel, anijs, sesamzaad, kruidnagel, mosterdzaad, komijn, koriander, kervel, gember, zonnebloempitten en nootmuskaat te gebruiken.

Vanille is zeer slecht. Dit zit in veel producten, zoals koekjes, cake, taart en vanillevla en -ijs.

### Zuivel

Schimmelkazen (Franse), oude kaas, yoghurt, kwark, karnemelk, biogarde en het wit van een ei bevatten veel histamine.

Jonge kaas en smeltkaas bevatten minder histamine en zijn daarom beter. Melk, slagroom en crème fraîche bevatten een geringe hoeveelheid histamine.

Het gebruik van melk is voor veel mensen een probleem. Door teveel gebruik in de eerste levensjaren kan het op latere leeftijd nog een probleem zijn.

Echter de meeste mensen hebben er na enkele jaren geen last meer van. Bij bloedonderzoek kan nog wel deze allergie worden aangetoond, maar het hoeft niets te betekenen.

### Vlees

Varkens- en lamsvlees en vlees van verschillende wildsoorten bevatten veel histamine. Ook lever is niet goed.

Rundvlees, kip, kalkoen en paard bevatten een geringe hoeveelheid histamine en geven dus weinig problemen.

In het algemeen is vlees dat door de slager is "aangemaakt" slechter dan vers vlees.

### **Vis**

In vis zit veel histamine!

De meeste histamine zit in makreel, tonijn, kabeljauw, haring, sardines, garnalen (kroepoek, trassi) en schaal- en schelpdieren. Het is dus beter geen vis te eten.

Vis uit blik is overigens slechter dan verse vis. Vis uit de diepvries bevat nog het minste histamine.

### **Groentes**

Er zit veel histamine in tomaten, spinazie, zuurkool, bietjes en paddestoelen (zoals champignons).

In groentes, zoals paprika, rabarber, bonen (pinda's, verse sperziebonen, snijbonen en peulvruchten ) zit een matige hoeveelheid histamine.

Andere groentes bevatten in het algemeen een geringe hoeveelheid histamine.

### **Fruit**

Veel histamine zit in avocado, kiwi, aardbeien, meloen, ananas, grapefruit en frambozen.

Een matige hoeveelheid in bananen, mango's, papaja's, druiven en vijgen. De andere soorten bevatten over het algemeen een geringe hoeveelheid histamine.

### **Dranken**

Alcohol heeft als algemene eigenschap dat het de vaten uitzet. Cider, bier en wijn bevatten veel histamine.

Rode wijn is over het algemeen slechter dan witte wijn. Dit komt onder andere door sulfiet.

Als je toch alcohol wilt drinken, dan is jenever, whisky en wodka nog het minst schadelijk.

Cola en soortgelijke drank zijn vanzelfsprekend veel slechter dan water.

### **Diversen**

Drop, chocolade, marmite, ketjap en soja bevatten veel histamine.

Soja zit in slaolie, margarine, mayonaise, frituurvet, dressings, kofficreamers, koekjes, tofu, tempeh, tahoe, ketjap en kant en klaar maaltijden.

- ✓ Noten, vooral wal- en cashewnoten, bevatten een matige hoeveelheid, maar bij veel snoepen is dit toch ook verkeerd. Ook menthol (pepermunt) raden ik af.
- ✓ Thee bevat een matige hoeveelheid histamine. Het beste is thee te drinken die zo zuiver mogelijk wordt aangeboden, dus zonder kruiden.
- ✓ Teveel koffie kan ook verstoringen geven, niet alleen in het histamine verhaal.

### **Voor alle voedingsmiddelen geldt: vers is beter dan lang bewaard.**

- ✓ Het aanraken van rauwe aardappelen en de schil van sinaasappels kan voor de huid irritant zijn, vooral voor eczeempatiënten.
- ✓ Gistproducten, maar ook kleurstoffen, conserveringsmiddelen, sulfieten, nitrieten en glutaminaten (E621 en vele andere schuilnamen) die aan ons voedsel ( als een soort kruiden ) worden toegevoegd, kunnen problemen geven.  
Handig als je daar ook een beetje rekening mee houdt.

## Richtlijnen:

Algemene producten die **wel** zijn toegestaan

Azijn	laurier
Bieslook	marjolein
Bonenkruid	mierikswortel
Borage	oregano
Citroenmelisse	peper
Dille	rozemarijn
Ragon	saffraan
Jeneverbes	salie
Kardemom	ui (vers)
Karwijzaad	uifruitjes (zonder smaak versterker)
knoflook (ook poeder)	

De volgende producten zijn **niet** toegestaan.

Basilicum	mosterdzaad
Cayennepeper	mint, menthol
Champignons	nootmuskaat
Citroen	oranje snippers
Eucalyptusolie	paprika
galanga (laos)	peterselie
gember	sassafras (tandpasta, , kauwgom)
kaneel	thee
kerrie	sesamzaad
kervel	selderij, knolselderij
komijn	tijm
koriander (ketoembar)	vanille
kruidnagel (koekkruiden)	venkel
lavas	vetsin
majoraan	zonnebloempitten

## Brood

Alle soorten brood zijn **wel** toegestaan, evenals zuurdesem- en roggebrood zonder conserveermiddelen.

Eet bij voorkeur witbrood!

Crackers, knäckebröd e.d. zijn toegestaan als ze geen vanille of ei bevatten.

Krenten- en rozijnenbrood bevatten vanille en kan je beter **niet** gebruiken.

Dit geldt ook voor beschuit (daar zit ei in), brood met gember en roggebrood mét conserveermiddel.

## Boter

Roomboter, (dieet)margarine en halvarine (beide zonder soja) zijn **wel** toegestaan.

Bak- en braadproducten met smaakversterkers en Becel dieetmargarine raad ik **af**.

## Ei

Het eten van eieren raad ik **af**. Eigeel kan je eventueel wel gebruiken.

## Kaas

De voorkeur gaat uit naar hele jonge kaas, jonge roomkaas (bijvoorbeeld Mon Chou), smeerkaas, cottagecheese (hüttenkäse) of mozzarella.

Ik raad je **af** de volgende kazen te eten:

- ✓ kaas bereid van rauwe melk.
- ✓ blauwschimmelkazen, zoals gorgonzola en Danish Blue
- ✓ witte schimmelkazen, zoals brie en camembert.
- ✓ kaassoorten bereid met minder zout, zoals Maaslander en Maasdammer kruidenkazen
- ✓ oude kaassoorten
- ✓ buitenlandse kaassoorten, zoals Tilsiter, Cheddar, Emmentaler, Gruyère en Parmezaanse kaas.

## Vleeswaren

Het is **niet** raadzaam de volgende vleessoorten te eten:

- ✓ rauwe worstsoorten, zoals salami, cervelaat, metworst, rauwe ham en rookvlees gerookte ham
- ✓ varkensvlees (verwerkt in de meeste worstsoorten) gekruid vleeswaar

## Vis

Alleen zeer verse witvis of onbewerkte witvis uit de diepvries is toegestaan.

Eet vooral **geen**:

- ✓ visproducten uit blik
  - ✓ schaal- en schelpdieren, zoals mosselen, oesters, kreeft, krab en garnalen (en wat daarvan gemaakt is, zoals trassi en kroepoek)
  - ✓ Inktvis
  - ✓ schelvislever
- geen enkele soort haring, makreel, sardines of tonijn, zalm, ansjovis of producten daarvan.

## Fruit

In het algemeen zijn de volgende fruitsoorten **niet** toegestaan:

- ✓ avocado
- ✓ kiwi
- ✓ aardbeien
- ✓ meloen
- ✓ ananas
- ✓ grapefruit
- ✓ frambozen

## Zoet beleg

Het nemen van de volgende zoete belegsoorten is **wel** toegestaan:

- ✓ jam van toegestaan fruit

- ✓ honing
- ✓ (appel)Stroop

Eet vooral **géén** :

- ✓ pindakaas en notenpasta
- ✓ anijshagel, gekleurde muisjes en gekleurde hagelslag
- ✓ chocolade belegsoorten
- ✓ marmiet of andere gistproducten
- ✓ aardbeien-, abrikozen-, frambozen-, bananen-, gemberjam en jam van citrusfruit (marmelade)
- ✓ kokosbrood
- ✓ sandwichspreads

### Melkproducten

Gewone melk kan je meestal wel drinken, melk direct van de koe niet. Bewaar melk koel en kort. Gebruik geen koffiewitmakers, zoals melkpoeder.

Pure slagroom en koffieroom zonder toevoegingen zijn wel toegestaan.

Als je weinig of geen melk drinkt of kaas eet, kan het zinvol zijn extra groenten of als supplement extra calcium te gebruiken.

### Pap

Je kan pap maken van toegestane melk en bijvoorbeeld havermout, griesmeel. smaak.

Vruchtengries of amandelgries is **niet** toegestaan.

Je kan ook ontbijtproducten, zoals cornflakes en rice-crispies (zonder chocolade) eten als het geen vanille en conserveringsmiddelen bevatten.

Müesli en crüesli die noten bevatten raad ik **af**.

### Groenten

Bij blikgroenten zit de meeste histamine in het vocht. Het is dus van belang om deze groente goed te laten uitlekken!

Maak ook geen gebruik van kookvocht van groente.

In het algemeen zijn de volgende groentes **niet** toegestaan:

- ✓ tomaten
- ✓ spinazie
- ✓ zuurkool
- ✓ bietjes
- ✓ paddestoelen (zoals champignons).

Ik raad je aan de groentes die wel zijn toegestaan zoveel mogelijk te variëren.

Rauwkost van de toegestane groentes is vanzelfsprekend ook mogelijk.

Het gebruik van verse peulvruchten (bruine/witte bonen en kapucijners) is in het algemeen toegestaan. Wees hier niet te royaal in.

Bonen uit blik of pot moet je goed laten uitlekken. Eet bij voorkeur geen snijbonen of "gefermenteerde" sojabonen, zoals Tempeh.

Als je overgevoelig bent voor pinda's (=boon), dan zijn peulvruchten vaak niet toegestaan.

### Soep

Soep kan je zelf bereiden met groentesoorten die zijn toegestaan. Ook kunt u rundvlees of kip toevoegen.

De volgende ingrediënten moet je **niet** gebruiken:

- ✓ strooiaroma, maggi, bouillonblokjes en -poeder (dit in verband met de kruiden en
- ✓ smaakversterkers die er in verwerkt zijn).
- ✓ tomatensoep, spinaziesoep, soep met varkensvlees of soep waarin de niet toegestane
- ✓ kruiden/specerijen verwerkt zijn.
- ✓ tomatenpuree of andere tomatenproducten
- ✓ kant-en-klaar-soep uit blik, glas of in poedervorm.
- ✓ kant-en-klaar-bouillon (bouillon van natuurwinkel is zonder toevoegingen)

Je kan wel de volgende vulling kiezen:

- ✓ (runder) gehaktballetjes of kippenvlees
- ✓ vermicelli, macaroni (zonder ei)
- ✓ boter/bloem om te binden .

### Vlees

Ik raad je aan het onderstaande vlees **niet** te eten:

- ✓ kant-en-klaar vleesproducten, zoals aangemaakt gehakt, rundersaucijs, hamburger, rundervink.
- ✓ Deze kunnen ook bacteriën en allerlei kruiden en specerijen bevatten.
- ✓ varkensvlees of vleesproducten waarin deze vleessoorten verwerkt zijn
- ✓ vleesconserven (blik en diepvries)
- ✓ schapen (lams-)vlees is meestal niet toegestaan
- ✓ Meestal zijn rundvlees en paard wel toegestaan.
- ✓ Wild en gevogelte
- ✓ Het gebruik van kip en kalkoen is toegestaan. Wild vlees is alleen toegestaan als het zéér vers is.

### Jus en saus

Jus en sauzen kan je bereiden van de toegestane vleessoorten, vis, gevogelte en wildsoorten.

Boter, margarine, olie en bak- en braadproducten (**zonder smaakversterkers**) zijn toegestaan.

Ik raad je **af** de volgende producten te gebruiken:

- ✓ kant-en-klaar-sauzen uit pak, blik of pot. Vaak staat niet vermeld welke ingrediënten zijn gebruikt
- ✓ sauzen voor sla of heldere dressings
- ✓ kruiden mengsels als kip- en gehaktkruiden, pakjes jus, smelt jus, vissaus. Deze kunnen onbekende kruiden of andere ingrediënten bevatten.
- ✓ tomatenpuree, ketchup of andere tomatenproducten.
- ✓ sojasaus (ketjap) of tamari.
- ✓ mayonaise/slasaus. Want vaak is niet duidelijk welke kruiden, kleurstoffen en conserveermiddelen!

Lees goed op de etiketten welke ingrediënten erin zitten of bereid de sauzen zelf op basis van toegestane kruiden en specerijen.

### **Aardappelen**

Het eten van zeer verse aardappelen is toegestaan. Kant-en klaar aardappel producten raad ik **af**, omdat deze toevoegingen bevatten.

Je kan aardappelen koken of bakken in olie, boter, margarine of een bak- en braadproduct zonder smaakversterkers.

Je kan als vervanging ook rijst, macaroni, spaghetti (zonder ei), gierst, couscous, boekweit en cassave eten.

Kant-en-klaar gevulde producten, zoals ravioli, tortellini en canneloni, raad ik **af**.

- ✓ Eenpansgerechten
- ✓ Het eten van zelfbereide éénpansgerechten, zoals bami, nasi en spaghetti (zonder ei) zijn toegestaan.

Vanzelfsprekend moeten deze gerechten wel met de toegestane ingrediënten en kruiden/ specerijen zijn bereid.

Het gebruik van kant-en-klaar-maaltijden of maaltijden van een (afhaal)restaurant raad ik **af**.

### **Nagerecht**

Je kan de volgende nagerechten eten:

- ✓ zelfbereide vla van melk met maïzena en toegestane smaakjes, zoals koffie.
- ✓ zelfbereide griesmeelpudding zonder vanillestokje of vanillesuiker, gearneerd met toegestaan fruit of zelfbereide compote daarvan.
- ✓ toegestane fruitsoorten
- ✓ zelfbereide appelmoes
- ✓ stoofperen (zonder kaneel, bessensap of wijn).

Ik raad je **af** nagerechten te nemen met vanille, kleurstof, kaneel, chocolade of cacao, zoals:

- ✓ vanillevla
- ✓ chocoladevla
- ✓ ijs
- ✓ kant-en-klaar pudding
- ✓ vanilleyoghurt
- ✓ vanille- en vruchtenkwark
- ✓ vruchtenyoghurt

### **Diversen**

Als je eens een keer wilt fonduen of barbecuen dan kan dat door de toegestane vleessoorten te gebruiken.

Je kan stokbrood en toegestane groentesoorten erbij eten en sausjes maken van de toegestane ingrediënten.

Gebruik geen kant-en-klaar vleeschotels, want deze kunnen verkeerde kruiden bevatten.

Als je uit eten gaat, probeer dan met de volgende punten rekening te houden:



- ✓ Als voorgerecht kan je fruitsalade kiezen van toegestane verse fruitsoorten. Deze salade mag aangemaakt zijn met wat (zure) room.
- ✓ Gebruik als hoofdgerecht de toegestane vlees- of vissoorten, bereid met de toegestane kruiden.
- ✓ Gebraden/gebakken in de toegestane boter.
- ✓ Vermijd het gebruik van kruidenboter en let op met sausjes.
- ✓ Vraag om de toegestane groentesoorten, zoveel mogelijk natuurlijk klaargemaakt.
- ✓ Vraag om aardappelen of rijst of vers gebakken frites. Let bij aardappelpuree op eventueel toegevoegde kruiden.
- ✓ Het nagerecht kunt u vervangen door koffie of thee.

## Dranken

Het gebruik van de volgende dranken is toegestaan:

- ✓ thee en koffie
- ✓ zelfbereide bouillon
- ✓ bron- en mineraalwater
- ✓ vers vruchtensap van toegestane fruitsoorten

De volgende dranken raad ik **af**:

- ✓ kruiden-, specerijen- en vruchtenthee en alle thee met natuurlijke of kunstmatige smaakjes.
- ✓ bouillon van blokjes of poeder en cup a soup e.d.
- ✓ dranken met chocolade of cacao
- ✓ limonadesoorten met niet toegestane toevoegingen
- ✓ dranken op sojabasis
- ✓ bier en wijn
- ✓ Koek en gebak

De meeste kant-en-klare koek en gebaksoorten bevatten vanille.

Let bij het kopen dus goed op dat er geen ingrediënten inzitten met de namen vanille, ethylvanille of vanilline.

Verder mogen de volgende producten **niet** verwerkt zijn in de koeken en gebaksoorten:

- ✓ noten (dus ook geen amandelspijs)
- ✓ peulvruchten (vaak als imitatie van amandelspijs, ook wel banketspijs genoemd)
- ✓ pindabonen (dit product wordt vaak als smaakmaker toegevoegd)
- ✓ chocolade of cacao
- ✓ soja
- ✓ cakemeel
- ✓ niet toegestane kruiden en specerijen, zoals kaneel, vanille, koriander, kruidnagel, koekkruiden.

Je kan zelf koekjes bakken van bloem, roomboter en suiker.

Van de kant-en-klaar-producten kunt u de ongezwavelde krenten/rozijnen proberen.

## Snoep

De volgende snoepjes raad ik **af**:

- ✓ pepermunt

- ✓ kauwgum
- ✓ kaneelstokjes of kaneelsnoepjes
- ✓ alle soorten drop
- ✓ chocolade
- ✓ snoep met vruchtensmaakjes van niet toegestaan fruit, bijvoorbeeld zuurtjes, lolly's, langejan, kauwbonbonschoesttabletten met menthol
- ✓ nougat (noten)
- ✓ anijssuiker
- ✓ snoep met niet toegestane kleurstoffen, conserveermiddelen en \ andere toevoegingen .

### Toevoegingen in voeding

Het kan voorkomen dat gistproducten, maar ook kleurstoffen, conserveermiddelen, sulfieten, nitrieten en glutaminaten aan ons voedsel worden toegevoegd. Deze kunnen problemen geven. Het kan zijn dat je daar ook rekening mee moet houden.

### Hierbij gaat het om de volgende E-nummers:

- ✓ AZO-kleurstoffen: de E-nummers 102, 110, 122, 123, 124, 151
- ✓ niet AZO-kleurstoffen: de E-nummers 104, 127, 131, 132
- ✓ conserveringsmiddelen: Benozaten, E 210 t/m 219
- ✓ sulfieten, E 220 t/m 228
- ✓ nitraat/nitriet E 249 t/m 252
- ✓ sorbinezuur E 200 t/m 203
- ✓ azijnzuur E 260
- ✓ smaakversterker Glutaminaat E 620 t/m 626
- ✓ anti-oxidanten E 311, 312 (deze kunnen een reactie geven als u gevoelig bent voor E 210-219)
- ✓ glansmiddel E 906 (deze kan een reactie geven als je gevoelig bent voor E 210-219)

