

TAULA D'ALIMENTS PRECURSORS D'ACUMULACIÓ D'HISTAMINA  
PER DÈFICIT DE DAO\*

(Per: elevada concentració d'histamina, contingut en altres amines o alliberació d'histamina)

ALIMENTS	POCA ACUMULACIÓ	MITJA ACUMULACIÓ	ALTA ACUMULACIÓ
CEREALS i TUBÉRCLES	Tots els demés	-	-
FRUITES	Totes les demés	Maduixes, plàtan, papaia, alvocat	Cítrics (taronja, aranja, mandarina, llimona, kiwi, pinya)
VERDURES i HORTALISSES	Totes les demés	Carbassó, carabassa, espinacs, albergínia, tomàquet, cogombre	Col fermentada (Xucrut)
LÀCTICS, DERIVATS i SUBSTITUTS	Formatges frescos, begudes vegetals (civada, arròs, coco, soja), iogurt vegetal (soja, civada...)	logurt natural	Llet, formatges curats i semicurats, nata, crema de llet, salsa amb base làctica i mantega
LLEGUMS Y DERIVATS	Totes	-	Tofu, Sufu, Tempeh
PEIX	Peix blanc fresc o congelat	Peix blau fresc o congelat (salmó, sardines, tonyina, emperador), sípia, calamar, pop	Marisc, tonyina en llauna, anxoves en conserva, salmó fumat
OU	Rovell	Clara cuita	Clara crua
CARN i AUS	Carn fresca o congelada	Pernil cuit, pit de gall dindi, pernil ibèric	Embotits (fuet, xoriço, llonganissa, mortadel·la ...)
BEGUDES	Aigua, infusions sense espècies, te blanc i verd	Te vermell i negre, suc de taronja, suc de tomàquet, begudes energètiques	Begudes alcohòliques (cava, vi, cervesa, destil·lats)
GREIXOS	Olis vegetals, margarina, crema de sèsam	Llavors de gira-sol y de carbassa, pinyons	Fruits secs (nou, cacauet, ametlla, avellana, anacards), cacau i mantega
CONDIMENTS	Orenga, alfàbrega, cúrcuma, menta, sal, sucre, mel, llavors de mostassa	Vinagre de poma, vainilla, canyella, nou moscada, anís	Salsa de soja, de tomàquet, curri, glutamat monosòdic, vinagre balsàmic, mostassa industrial (pel vinagre)
ALTRES	Edulcorants	Melmelada de cítrics	Brioixeria industrial, plats precuinats envasats

\*El llistat ha d'utilitzar-se com una guia. És necessari personalitzar la dieta baixa en histamina amb el dietista-nutricionista en funció de la fase en la que es trobi el pacient amb dèficit de DAO (1a, 2a, 3a).