

TAULA D'ALIMENTS PRECURSSORS D'ACUMULACIÓ D'HISTAMINA PER DÈFICIT DE DAO*

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

ALIMENTS	POCA ACUMULACIÓ	MITJA ACUMULACIÓ	ALTA ACUMULACIÓ
CEREALS I TUBERCLES	Arròs, civada, espelta, blat de moro, mill, quinoa, teff, blat, blat sarraí, moniato, patata, yuca, etc.	-	-
FRUITES	Albercoc, cireres, magrana, guayaba, figa, mango, poma, préssec, meló, pera, raïm, síndria, etc.	Maduixes, papaia, avocat	Cítrics (taronja, aranja, mandarina, llimona, kiwi, pinya), plàtan
VERDURES I HORTALISSES	Bleda, carxofa, bròquil, ceba, fonoll, mongetes verdes, espàrrec, enciam, pebrots, remolatxa, pastanaga, etc.	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, coco...)	logurt natural, begudes d'ametlles o avellanes	Llet, formatges curats i semicurats, nata, crema de llet, salsa amb base làctica
LLEGUMS I DERIVATS	Mongeta blanca, fajol, cigrons, favetes, llenties, soja, etc.	Tofu	Sufu, Tempeh
PEIX	Peix blanc molt fresc o congelat	Peix blau fresc o congelat (salmó, sardines, tonyina, emperador), sèpia, calamar, pop	Marisc, tonyina en llauna, anxoves o sardines en conserva, salmó fumat
OU	Rovell	Clara cuita	Clara crua
CARN I AUS	Carn fresca o congelada, pernil dolç i pit de gall d'indi	Mortadel·la, pernil ibèric i carn picada	Embotits (fuet, xoriço, llonganissa...), vísceres (fetge, foie, cor, etc)
BEGUDES	Aigua, infusions com la camamilla, fonoll, menta, melissa, marialluïsa, te blanc i verd, cafè	Te vermell i negre, suc de taronja, suc de tomàquet, begudes energètiques, mate	Begudes alcohòliques (cava, vi, cervesa, destil·lats)
GREIXOS	Olis vegetals, margarina no hidrogenada, crema de sèsam torrat, llavors de chía i lli, olives sense anxova	Llavors de gira-sol y carabassa, pinyons i mantega	Fruits secs (nous, cacauet, ametlla, anacards, avellana), cacau
CONDIMENTS	Orenga, alfàbrega, cúrcuma, coriandre, gingebre, menta, sal, sucre, mel, llavors de mostassa	Vinagre de poma, vainilla, anís, canyella, comí, nou moscada	Salsa de soja, de tomàquet, curri, glutamat monosòdic, vinagre balsàmic, mostassa industrial
ALTRES	Garrofa, comptes i sorbets de fruites aptes i edulcorants	Melmelada de cítrics	Gelats amb llet, brioixeria industrial, preparacions ultraprocessades

*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 o 3a).

Especialistes en dèficit de DAO

c/ Escoles Pies, 49 - Principal 08017 – Barcelona
Tel. (+34) 93 417 60 99 – info@adrianaduelo.com – www.adrianaduelo.com

2023 AD Dietistas & International Institute of DAO deficiency. Tots els drets reservats.