



# SIGHI-Dieta de eliminação da histamina

Dieta de eliminação da histamina simplificada (deficiência da enzima DAO)

Além da intolerância normal, causada pela deficiência de DAO (diamina oxidase) há a sensibilidade devido a síndrome de ativação dos mastócitos.

**Neste caso esta tabela não é suficiente! Se essa tabela não for suficiente siga a lista adicional dos liberadores de histamina, que está disponível em:**

**[www.mastzellaktivierung.info](http://www.mastzellaktivierung.info)**




A Síndrome de ativação dos mastócitos é frequentemente confundida com intolerância a histamina.




A tolerância depende da sensibilidade individual e da quantidade consumida e pode ser afetada pelo estresse e outros fatores. **Antes de tudo prefira os alimentos frescos. Isso é muito importante!** Todos devem fazer experiências envolvendo tentativa e erro. Em um primeiro momento, a dieta deve ser orientada pelas experiências individuais no lugar de uma exclusão severa. **Leia bem todos os ingredientes para descobrir se o alimento contém ingredientes incompatíveis.**




## Referências:

- Testemunhos dos nossos membros e leitores
- Relatórios de médicos, clínicas e hospitais
- Experiência de outras organizações, blogueiros, fóruns etc
- Publicações científicas
- Livros-texto e livros de receitas sobre intolerância a histamina

Tradução: Dr. Gustavo Campos, naturopata e cientista do Brasil

	 <b>Evite:</b>	 <b>Cuidado:</b>	 <b>Livre:</b>
<b>Geral</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Produtos fermentados (produtos alcóolicos, vinagre, fermento, bactéria)</li> <li>- alimentos perecíveis com inadequada refrigeração</li> <li>- enlatados, processados</li> <li>- alimentos guardados aquecidos ou reaquecidos (especialmente carne, peixe e cogumelos), produtos com um longo tempo de armazenagem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alimentos em restaurantes, lanchonetes, quiosques são frequentemente causadores de problemas por vários motivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alimentos frescos, não processados ou minimamente processados.</li> <li>- carnes bem conservadas (as carnes não devem ficar fora da geladeira de jeito nenhum, nem por alguns minutos)</li> <li>- quando terminar de cozinhar, deixe a comida esfriar e logo depois coloque na geladeira.</li> </ul>

	 <b>Evite:</b>	 <b>Cuidado:</b>	 <b>Livre:</b>
<b>Carne, ovos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- carne enlatada, conservada, seca, marinada, defumada : presunto cru, bacon, etc</li> <li>- carne seca, carne expostas (penduradas) por longos períodos</li> <li>- cortes finos/ pasta (bolo de carne, frios, patê, etc)</li> <li>- salame</li> <li>- linguiça de fígado</li> <li>- miúdos e vísceras (especialmente fígado)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- carne fresca vendida no balcão (sem data)</li> <li>- picadinho pré-embalado</li> <li>- salsicha pré-cozida</li> <li>- veado, caça (carne maturada)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- carne fresca natural (aves, carneiro, bode, gado, porco, javali), embalada e com data : ex. costeleta, filé, peru, peito, etc.</li> <li>- carne congelada, descongelada rapidamente</li> <li>- presunto cozido (em fatias, sem extrato de levedura ou glutamato)</li> <li>- ovos</li> </ul>
<b>Peixe, frutos-do-mar, crustáceos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- peixe enlatado, marinado, salgado, seco, defumado</li> <li>- peixe ou crustáceos com pickles</li> <li>- certas espécies de peixes (atum, cavala, arenque, sardinha, anchova, mahi mahi)</li> <li>- molho de peixe</li> <li>- crustáceos (mexilhão, lagosta, caranguejo, camarão).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “peixe fresco” (da prateleira, no balcão, de mercados de peixe ou em restaurantes)</li> <li>- frutos do mar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- peixe pescado fresco (pescadores com anzol, fazendas)</li> <li>- peixe congelado (sem longo tempo de armazenagem). Descongele rapidamente e consuma imediatamente. Não permita descongelar lentamente.</li> </ul> <p>Ex: escamudo, bacalhau, truta, pescada, perca, pangasius.</p>
<b>Laticínios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- queijo maturado: queijo duro, queijo macio, queijo processado, queijo azul, queijo com mofo, fondue, gouda envelhecido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- leite cru, iogurte, kefir, produtos de leite coalhado: soro de leite coalhado, nata, creme fraiche, queijo feta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- produtos frescos : leite cru(tirado direto da vaca), leite longa vida, leite pasteurizado, manteiga, nata, whey.</li> <li>- requeijão (mozzarella, queijo cottage, mascarpone, ricota, requeijão de cabra), gouda, butterkase, schichtkase</li> </ul>
<b>Cereais, confeitaria</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- levedura e fermento de padaria produzido com ação de levedura extra prolongada.</li> <li>- produtos de confeitaria quentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- malte, germe de trigo</li> <li>- milho enlatado</li> <li>- trigou mourisco descascado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- batata, milho, arroz, qualquer tipo de grão em diferentes formas : grânulos, flocos, semolina, farelo, farinha, massa, produtos de confeitaria, molhos, etc)</li> </ul>
<b>Vegetais, cogumelos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chucrute, espinafre, tomate(incluindo ketchup, suco, etc), berinjela, abacate, azeitona</li> <li>- leguminosa (lentilha, feijão, soja, produtos a base de soja como o tofu)</li> <li>- vegetais com pickles</li> <li>- cogumelos : morel, agaricus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- feijão-verde</li> <li>- ervilhas</li> <li>- azeitona não fermentadas</li> <li>- cogumelos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- todos os vegetais exceto os da esquerda</li> </ul>

	 <b>Evite:</b>	 <b>Cuidado:</b>	 <b>Livre</b>
<b>Frutas, nozes, sementes</b>	- morango, framboesa, limão, laranja e outras frutas cítricas, banana, abacaxi, kiwi, pera, mamão, goiaba, nozes(caju, amendoim, exceções ver lista ao lado)	- frutas muito maduras e as partes podres	- todas exceto as da lista ao lado - coco, água de coco e leite de coco - noz macadâmia - castanha
<b>Óleos</b>		- óleo de nozes	- óleos vegetais, gorduras vegetais, gordura animal, óleo de peixe
<b>Pimentas, proteínas hidrolizadas</b>	- vinagre (especialmente vinagre branco, vinagre balsâmico) - extrato de levedura, realçadores de sabor(glutamato, glutamato monossódico), caldo, caldo de carne - molho de soja - pimenta		- sal, alho(fresco, em pó), ervas frescas, ervas secas, pimentas levemente picantes. - vinagre branco destilado, vinagre de maçã - aglutinantes : amido de milho, amido de batata
<b>Doces</b>	- cacau, chocolate amargo, chocolate - alfarroba	- chocolate branco	- açúcar, xarope de agave, mel, stevia, geleias de frutas seguras. (açúcar não é saudável)
<b>Bebidas</b>	- bebidas alcoólicas - leite de soja - energéticos - sucos e refrigerantes não seguros, chá de urtiga	- leite de arroz, leite de aveia - bebidas alcóolicas de líquido claro (gin, tequila, vodka, rum) - chá-preto, chá-verde, chá-mate - café, café expresso	- água, chás, sucos, refrigerantes de ingredientes seguros, leite de amêndoas
<b>Variados</b>		Possivelmente aditivos de acordo com mastzellaktivierung.info	

# Modos de ação do metabolismo de histamina (alimentos e aditivos)



Além dos alimentos que contém histamina diretamente, há aqueles que também influenciam os níveis de histamina de forma indireta (liberadores de histamina, inibidores de DAO, aminas biogênicas e substâncias que afetam a permeabilidade intestinal). Uma intolerância a histamina pode ter vários causas de diferentes

mecanismos patogênicos subjacentes. Isso pode ser uma das razões porque nem todos aqueles afetados reagem de forma igual às mesmas comidas ou categorias de desencadeadores respectivamente. Esse conhecimento é importante para auxílio médico, por que nem todo medicamento é apropriado em todos os grupos mencionados abaixo.

## Alimentos que contém histamina



A histamina é formada como um produto da deterioração alimento perecível, em uma fermentação microbial, processos de maturação e no amadurecimento da fruta. Até alguns vegetais contém naturalmente histamina.

Medicação : Daosin (funciona melhor se ingerido 15-30 min. antes da refeição), anti-histamínicos H1, possivelmente anti-histamínicos H2.

- Peixe não fresco ou congelado
- Carne não fresca, salsicha, carnes conservadas a seco
- Queijo maturado, queijo processado (histamina aumenta com a maturação)
- Qualquer comida fermentado, ex. Chucrute
- Tomate, espinafre, berinjela, abacate
- Bebidas alcoólicas, sucos de fruta fermentados
- Vinagre, vegetais com pickles
- Molho de soja, molho inglês
- Extrato de levedura

## Outras aminas biogênicas



Além da histamina, há outras aminas biogênicas. Várias aminas compartilham o mesmo caminho de degradação com a histamina : Elas são competidoras (substratos), degradadas pela mesma enzima diamina oxidase (DAO). A DAO prefere

outras aminas antes de degradar a histamina. Enquanto que o DAO está ocupado com a quebra de outras aminas biogênicas, a quebra de histamina é temporariamente diminuída ou bloqueada. Algumas dessas aminas biogênicas tem propriedades similares a aquelas da histamina e podem causar sintomas semelhantes aos da histamina.

Medicação : anti-histamínicos, DAOSIN

- Abacaxi
- Banana
- Pera
- Amendoim
- Toranja
- Framboesa
- Leguminosas (lentilha, feijão, soja)
- Kiwi
- Laranja
- Mamão
- Germe de trigo

## Liberadores de histamina



Os alimentos e aditivos listados na direita tem a propriedade de liberação da histamina endógena de certos tipos celulares (principalmente do mastócitos). Esse mecanismo é independente da falta da diamina oxidase (DAO). A liberação de histamina é amplificada em pessoas com síndrome de ativação dos mastócitos e em uma menor extensão também quando a atividade da enzima histamina-n-metiltransferase (HNMT) está reduzida. A HNMT é uma via de degradação de histamina intracelular. Até mesmo pessoa saudáveis podem reagir a liberadores se a dosagem for muito forte.

Medicação: anti-histamínicos H1, cromoglicato, ibuprofeno. DAOSIN não tem efeito direto contra os liberadores de histamina!

- Álcool (etanol) e seu produto de degradação acetaldeído
- Morango
- Nozes
- Frutos-do-mar, crustáceos: ex. mexilhão, lagostim, caranguejo
- Chocolate, cacau
- Tomate, ketchup, suco de tomate
- Frutas cítricas
- Certas substâncias ativas e aditivos em medicamentos (ver lista separada)

## Inibidores da diamina oxidase



A diamina oxidase é uma molécula sensível que pode ser inibida em sua atividade por influências químicas. Os alimentos e aditivos na direita são ou contém inibidores de DAO, que podem bloquear a quebra de histamina pelo DAO. Pouco se sabe sobre quais substâncias podem inibir a atividade a histamina-n-metiltransferase (HNMT).

Medicação : anti-histamínicos H1. Daosin apenas auxilia a redução das aminas biogênicas, mas é inefetivo contra inibidores de DAO.

- Álcool
- Certas aminas biogênicas
- Certos medicamentos
- Teobromina
- Chá mate

## Aumento da permeabilidade intestinal

Certas substâncias afetam a permeabilidade intestinal (intestino solto). Elas tornam o intestino solto, então essas macromoléculas e outras substâncias do trato digestivo podem entrar no corpo, o que normalmente não acontece. Isso aumenta o risco de desenvolver uma alergia alimentar (IgE ou IgG) ou intoxicação.

Medicação : estabilizadores de mastócitos com aplicação contínua, antihistamínicos H1.

- O álcool pode aumentar a captação de alergênicos do trato intestinal. O álcool pode influenciar o limiar de tolerância de alergênicos alimentares de uma forma negativa.
- Pimentas picantes (malagueta, curry, etc) são capazes de aumentar a permeabilidade intestinal para a histamina, o que aumenta a captação de histamina.

