

ZOZNAM POTRAVIN

Ako používať tento zoznam.

Na prvý pohľad sa môže zdať, že je to veľa informácií a obmedzení. Nie je však cieľom úplne vylúčiť všetky tieto potraviny zo stravy, ale **spoznať svoju individuálnu intoleranciu prostredníctvom vedomého a opatrného experimentovania**.

Tento dokument poskytuje prehľad osvedčených pravidiel a možných príčin nepríjemných pocitov, aby vám pomohol lepšie sa orientovať v tejto zložitej téme. Upozorňujeme, že uvedené informácie nepredstavujú lekárske poradenstvo a nenahrádzajú návštevu lekára.

Základné pravidlo: Všetko, čo bolo skladované, vyzrievané, fermentované, sušené, konzervované alebo inak spracované, je všeobecne horšie znášané. Príklady:



Pravidlo o zložkách: Ak nie je tolerovaná čo i len jedna zložka alebo komponent výrobku, výrobok zvyčajne nie je tolerovaný.



Skladovanie a spracovanie: Dĺžka a spôsob skladovania môžu mať veľký vplyv na obsah histamínu. Odporúča sa okamžitá konzumácia. V prípade potreby skladovania sa odporúča krátkodobé skladovanie na chladnom, suchom a dobre vetranom mieste.

Teplota histamín nerozkladá, ale varenie môže obsah histamínu mierne znížiť, ak následne vylejete vodu.

Legenda: Potraviny môžu u ľudí s histamínovou intoleranciou vyvolať príznaky, ak

H - obsahujú histamín,

L - spôsobujú uvoľňovanie histamínu v tele (tzv. liberátory),

B - blokujú uvoľňovanie DAO (enzýmu, ktorý rozkladá histamín), alebo

A - obsahujú iné biogénne amíny.

**** Znášateľnosť:** Potraviny v našom zozname sú klasifikované od ● dobre znášaných, ● relatívne dobre znášaných po ●●● spôsobujúce závažné príznaky.

! - označuje potraviny podliehajúce skaze, v ktorých sa obsah histamínu veľmi rýchlo zvyšuje.

ŽIVOČÍŠNE PRODUKTY

Potravina	Špecifikácia	**	H	L	B	A	Poznámka
Vajcia	Bielko	●●		X			Žĺtko je dobre znášané
Plesňové syry	Všetky druhy (modré aj biele)	●●	X			X	
Syry	Zrejúce syry, tvrdé syry	●●●	X			X	
Produkty mliečnej fermentácie	Kefír, kyslá smotana, crème fraîche, cmar a pod..	●	X				
Výnimky	Smotanový syr, jogurt, mladý syr, mascarpone, mlieko, srvátka, mozzarella, tvaroh, smotana, ricotta a podobné syry	●					Pozor na prídavné látky (zahusťovadlá, stabilizátory a pod.)
Mäso (spracované)	Údené, sušené, konzervované, vyzreté, marinované... napr. klobásky, salámy, šunka	●●●	X				
Výnimky	Čerstvé mäso	●!					Mäso je znesiteľné, ale veľmi rýchlo podlieha skaze. Preto konzumujte len veľmi čerstvé
Ryby (spracované)	Údené, sušené, konzervované, marinované...	●●●	X			X	
Morské plody	Všetky morské plody (aj čerstvé)	●●!	X	X			
Výnimky	Čerstvo ulovené ryby, mrazené ihneď po ulovení	●!					Veľmi rýchlo podliehajú skaze

RASTLINNÉ PRODUKTY

Zelenina

Baklažán		●●	X				
Avokádo		●●	X	X			
Čili and iné pikantné potraviny	Karí, jalapeños, štiplavá paprika (kapsaicín)	●●		X			Môže podráždiť sliznicu a uvoľňovať histamín
Nakladaná zelenina	Kyslé uhorky, kyslá kapusta, olivy	●●●	X				
Strukoviny	Fazuľa, šošovica, sója, arašidy	●●		X			
Zelenina z rodu cesnak (allium)	Cesnak, cesnak medvedí, pór, pažítka, cibuľa	●		X			Dĺžka a spôsob skladovania môžu ovplyvniť znášanlivosť

RASTLINNÉ PRODUKTY

Potravina	Špecifikácia	**	H	L	B	A	Poznámka
Chren		●	X	X			
Špenát		●●	X				
Paradajky		●●	X	X			
Výnimky	Biela cibuľa	●					
	Iná čerstvá zelenina	●					Ak skladovať, tak krátko, v chlade, suchu a dobre vetrane

Ovocie

Jahody		●●		X		X	
Exotické ovocie	Ananás	●●		X		X	
	Banán	●●				X	
	Kiwi	●●		X			
	Papája	●●		X		X	
Šípky		●		X			
Slivky	Všetky odrody	●		X			
Citrusové plody	Grep, pomaranč, citrón a pod.	●●		X		X	
Výnimky	Zelené banány	●					
	Iné čerstvé ovocie	●					Opatrne s prezretým a dlho skladovaným ovocím

Orechy

Orechy a oleje z nich	Väčšina orechov, napr: Kešu, lieskové orechy, mandle, slnečnicové semená, vlašské orechy	●●●		X		X	
Výnimky	Chia semienka, konopné semienka, gaštany, kokosové orechy, tekvicové semienka, makadamové orechy, pistácie, tigrie orechy	●					

RASTLINNÉ PRODUKTY

Potravina	Špecifikácia	**	H	L	B	A	Poznámka
Iné							
Riasy		●●●		X			
Ocot	Balsamico, biely a červený vínny ocot	●●●	X				
Kakao		●●		X		X	
Rasca		●●		X			
Slad		●●	X			X	
Huby		●●				X	
Sladké drevko		●●		X			
Pšeničné klíčky		●●	X	X		X	
Výnimky	Liehový ocot	●	X				Nie je úplne bez histamínu, ale je najlepšie znášaný zo všetkých octov

Nápoje

Alkohol		●●●		X	X		
Pivo		●●		X	X		
Energetické nápoje		●●			X		
Káva		●		X			
Čaj	Povzbudzujúce (napr. čierny, zelený, maté)	●●		X	X		
Víno	Červené, biele, šumivé...	●●●	X	X	X		

** Klasifikácia znášateľnosti podľa SIGHI - www.histaminintoleranz.ch

Spôsobila Vám potiaže potravina, ktorá je tu zaradená medzi tolerované? Príčinou môže byť:

- Neznášateľné prídavné látky, ako zahusťovadlá, stabilizátory, farbivá, zvýrazňovače chuti atď.
- Jedna z prísad bola neznášateľná (napr. v hotových marinádach, bylinkových zmesiach, hotových zmesiach na pečenie atď.).
- Potravina nebola dostatočne čerstvá alebo bola nesprávne skladovaná.
- Zvyšky hnojiva alebo pesticídov - skúste porovnať tú istú potravinu zo záhrady alebo v BIO kvalite.
- Reakcie nesúvisiace s histamínom, napr. podráždený žalúdok v dôsledku štipľavosti.
- Iné neznášateľnosti, napr. laktóza, fruktóza, oxaláty atď.