

DAOSin®



Връща радостта от любимите храни!

Съдържание на Хистамин в някои хранителни продукти

Лицата чувствителни към хистамин, трябва да избягват или ограничат продуктите посочени с удебелен шрифт.

Хистаминовото съдържание в хранителните продукти зависи от много фактори - кулинарна обработка, произход, съхранение, зреене и т.н. Поради това посочените цифри трябва да служат само за ориентир.

Източник на информацията: Haberle: Biogene Amine -Klinische und lebensmittelchemische Aspekte, Zentralblatt Haut- und Geschlechtskrankheiten, 153, 157- 168, 1987, Jarisch: Histamin-Intoleranz, 2004, Lindner: Toxikologie der Nahrungsmittel, Thieme Verlag, 1990, Dr. med. Thomas Rau, Paracelsus Klinik Lustmuhle

Месо и месни продукти

Важно да се знае:

Дивечовото месо (заек, сърна, глиган и др.) съдържа особено голямо количество хистамин.

Вид	Histamin mg/kg
Кайма съхранявана в хладилник 1-2 дни	<1-8
Кайма прясна	<1
Пилешко месо	<1-120
Пуешко месо	0-3
Телешко месо	<2,5-9
Свинско месо	0-45
Свински черен дроб	225-450
Телешки черен дроб	65
Сервилат	<10-100
Метвурст	<1-80
Сурово пушена шунка	40-300
Пушени и други трайни салами	<10-280
Варена шунка	2-159
Пастети	4-150
Специалитети от дивеч	924



Връща радостта от любимите храни!

Риба и рибни продукти

Важно да се знае:

Рибата тон, сардината, паламуда, скумрията и други риби, съдържат в месото си особено големи количества от аминокиселината Хистидин. При съхранението или при преработката на рибата, в резултат на микробиологични процеси Хистидина се превръща в Хистамин. Хистаминът може да достигне до екстремните концентрации от 2000 – 5000 mg/kg или дори повече!

Вид	Histamin mg/kg
Прясно уловена риба	0
Развалена риба	до 13000
Пушена скумрия	0-300, max.576
Скумрия консерва	114-288
Херинга	350
Салата от херинга	500-1430
Херинга консерва	500-3000
Солена сардина в олио (тип перла)	176- max.1250
Шпроти	0,5-700
Рибни маринади	240-2400
Дълбоко замразена риба	0-5 - max. 1500
Други рибни консерви	110 - 1500
Аншоа солена - консерва	1250
Пъстърва	333
Риба тон - дълбоко замразена	0-60
Риба тон консерва	20-640

Млечни продукти

Важно да се знае:

Пряското сирене, сиренето тип крема и други сирена за мазане съдържат по-малко биогенни амини от твърдите сирена. Колкото по-дълго е зряло едно сирене, толкова по-високо е съдържанието му на Хистамин.

Вид	Histamin mg/kg
Сирене крема	<10
Прясно сирене	<3-28
Бри	35
Бергкезе	<10-1200
Камамбер	<7-600
Чедър	<10-60- max. 1300

DAOSin[®]



Връща радостта от любимите храни!

Едам	<10-150, max. 500
Ементал	<10-500, max. 2500
Гауда	<13-850, max. 900
Холандско сирене	<10-60
Пармезан	<10-580
Раклет	<10-150
Рокфор	2000
Лимбургер	<6-42
Овче сирене	17,4-60,7
Стилтън	150
Тилситер	<10-160
Моцарела	16-50
Горгондзола	2-180

Зеленчуци и плодове

Важно да се знае:

Ягодите, цитрусовите плодове, домати, ананаса, кивито, гъбите и др. са Хистамино-либератори, т.е. допринасят за увеличаване на нивата на Хистамин в кръвта!

Вид	Histamin mg/kg
Авокадо	<10-30
Патладжан	<10-30
Кисело зеле	10-200
Спанак	30-60
Домати	22
Кетчуп	119

Алкохолни напитки

Важно да се знае:

Алкохолът (особено концентрираният) подтиква действието на ензима Диаминоксидаза (ДАО) и по този начин допълнително допринася за увеличаване на нивата на Хистамин в кръвта!

Вид	Histamin µg/l
Бира	20-50
Безалкохолна бира	15-40
Нефилтрирана бира (жива бира)	120-300

DAOSin®



Връща радостта от любимите храни!

Шампанско	670
Шампанизирани вина	10-120
Червени вина	60-3800
Бели вина	3-120
Десертни вина	80-400
<i>Конкретни резултати за някои изследвани напитки</i>	
Червени вина	
Bordeaus Superieur 1989, F	2197
Chianti 1989, I	1929
Zweigelt 1990, Umathum, A	1170
Blauer Portugieser 1990, Winzer Krems, A	596
St. Laurent 1990, Winzer Krems, A	413
Blauer Zweigelt 1989, Winzer Krems, A	375
Zweigelt 1991, Bauer, A	281
Zweigelt Exklusiv 1990, Diem, A	251
Cabernt Merlot 1988, Schlumberger, A	110
Pinot Noir 1987, Stiegelmar, A	101
Cuvee 1987, Stiegelmar, A	92
St. Laurent 1988, Stiegelmar, A	60
Бели вина	
Riesling 1989, Hauer Krems, A	120
Pinot gris 1990, Umathum, A	92
Pinot Cuvee 1989, Umathum, A	67
Langenloiser 1986, Brundelmayer, A	66
Pinot blanc 1990, Umathum, A	65
Riesling 1988, Rosenhugel, A	42
Chardonnay 1988, Jurtschitsch, A	35
Wei?burgunder Spatlase 1985, Gols, A	31
Riesling 1989, Prager, A	28
Welschriesing 1990, Winzer Krems, A	28
Riesling 1989, Winzer Krems, A	22
Gewurztraminer 1988, Sturgkh, A	17
Gruner Veltliner 1987, Epp-Krottendorfer, A	10
Welschriesling 1991, Umathum, A	10
10esswein 1991, Umathum, A	9
Gruner Veltliner 1989, Winzer Krems, A	9
Gruner Veltliner 1988, Brundelmayer, A	7
Langenloiser 1988, Brundelmayer, A	3
Розе	
Rose 1988, Winzer Krems, A	61
Rose 1990, Umathum, A	45
Schilcher 1989, Muller, A	15
Десертни вина	

DAOSin[®]



Връща радостта от любимите храни!

Auslese Welschriesling/Pinot gris 1990, A	400
Beerenauslese 1989, Umathum, A	360
Wei?burgunder, Umathum, A	80

Други

Важно да се знае:

Силните и остри подправки засилват усвояването на Хистамин в червата!

Ферментирани продукти на соева основа могат да съдържат големи количества Хистамин!

Внимавайте с употребата на готови подправки (маги сосове и др.), сухи супи или други вкусови подобрители, тъй като много от тях съдържат екстракт от мая!

Вид	Histamin µg/l / mg/kg
Ябълков оцет	20
Винен оцет	500
Балсамов оцет	до 4000
Мая	1600
Екстракт от мая	200-2830
Какао, шоколад	5
Марципан, нуга	много хистамин!
Рибен сос	до 500
Соев сос	<10-50