

**Histamine-arm dieet** (van nut bij een aantal allergiebehandelingen)

In principe zijn alle voedingsmiddelen, die niet op deze lijst voorkomen, niet toegestaan!

Omdat elk individu anders op voeding reageert, kan het zijn dat sommige 'verboden' voedingsmiddelen toch in beperkte mate geconsumeerd kunnen worden zonder dat je er last van krijgt.

Let wel! Alle kant-en- klaarmaaltijden (vers, diepgevroren, blik of pak) zijn bij voorbaat verdacht. Dat geldt ook voor restaurantbezoek, met name veel oriëntaalse/exotische gerechten kunnen problemen geven.

Zuivelproducten	Gewone melk, cottage cheese, hüttenkäse, ricotta
Granen	Producten van <u>volkorenmeel</u> (tarwe, rogge, haver, spelt e.d.) <b>zonder</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ toegevoegde gist</li> <li>▪ kleur-, geur- en smaakstoffen</li> <li>▪ conserveringsmiddelen</li> </ul> <p>Sommige crackersoorten (natuurvoedingswinkel) Onbereide pastasoorten</p>
Overige koolhydraten	Aardappelen, rijst, mais, zoete aardappelen
Groenten	Alle verse en diepgevroren groenten <b>met uitzondering van:</b> aubergines, pompoen, tomaten en tomatenproducten, spinazie. Ook geen kant-en-klare salades
Fruit	Appels, bananen (met mate), druiven, kiwi's, meloenen, peren, vijgen . Voorts jam en marmelade gemaakt van dit fruit
Vlees	Alle verse vleessoorten. Eet echter <b>geen</b> kliekjes! <b>Geen</b> geconserveerde vleeswaren of broodbeleg.
Peulvruchten	Alle soorten peulvruchten, <b>met uitzondering van</b> rode bonen en sojabonen
Noten en zaden	Alle noten <b>behalve</b> pinda's, cashewnoten, walnoten
Oliën en vetten	Roomboter en margarine Alle plantaardige olie waaronder olijfolie Dierlijke vetten
Specerijen	Alle verse, gedroogde of diepgevroren kruiden en specerijen <b>met uitzondering van</b> anijs, cayennepeper, chili, kaneel, kerrie, kruidnagel en nootmuskaat
Zoetstoffen	Suiker, honing, glucose- en fructosestroop, kunstmatige zoetstoffen, stevia
Dranken	Water, gewone melk, koffie, vers vruchtensap van toegestane fruitsoorten
Overige	Keukenzout, bakpoeder, gelatine zonder kleur-, geur- en smaakstoffen