ANTI-HISTAMINE DIEET in een notendop

http://www.histaminevrij.nl/?page_id=32

Met een hoog histamine niveau in je lichaam kun je moeilijker denken en kun je jezelf niet goed concentreren. Tevens kan er een paniekaanval optreden. Dit gebeurt vaak een paar uur nadat je histamine vrijmakers gegeten hebt. Om het histamine niveau in je lichaam te verlagen kun je een histaminevrij dieet volgen. Mogelijk de volgende lichamelijke symptomen van hoog histamine niveau:
Geeft een REACTIE binnen 1 uur tot zelfs 3 dagen na inname!!!
1) Hartritme stoornissen (extra slagen van het hart, onregelmatige hartslag)
2) Ademhalingsproblematiek (loopneus, verstopte neus, verkoudheid, ademnood, hoesten)
3) Huidklachten (rode vlekken, netelroos, jeuk)
4) Hoofdpijn (migraine, duizelingen)
5) Buikklachten (diarree, obstipatie, prikkelbaar darmsyndroom)
6) Oedeem, vooral in de benen, soms ook ineens in gezicht of armen (plaspillen helpen hier niet!!!)

Het is goed te weten dat een **histamine-intolerantie,** vanuit verschillende factoren kan ontstaan:
- Een erfelijke factor, een aangeboren afwijking waarbij er nauwelijks, of geen enzymen zoals DAO in de darmen worden aangemaakt.
- Door zweren in de maag en darm, waardoor de afbraak van aminen, door bloedingen, sterk verminderd wordt.
- Door alcohol of medicijnen
- Door een allergische reactie, dus hooikoorts, astma worden de mestcellen aangezet tot het vrijmaken van histamine
- Via voeding.
- **NB: Intensief sporten maakt histamine vrij in het lichaam, zodat je dan boven je tolerantie level kunt raken. Het kan zijn dat juist die dagelijkse zware inspanning voor jouw lichaam net teveel is.**

Wat slimme trucjes om alvast mee te beginnen zijn oa.:
** Beweeg voldoende (maar niet fanatiek)*
** Zorg voor een goede ademhaling*
** Zorg voor een goed dag-nacht ritme*
** Zorg voor een gezond en gebalanceerd voedingspatroon*

Histamine levels worden meestal gemeten om te kijken of je niet teveel histamine hebt. Terwijl je histamine gehalte eerder schommelt als je een (te) laag histamine level hebt. Dat schommelen kan allerlei klachten geven zoals overgevoeligheidsreacties, migraine etc. Een hoog gehalte aan koper is een mogelijke oorzaak voor het dat je histamine level zakt. Koper wordt teruggedrongen door mangaan. Dus als je mangaan tekort komt (bijv. bij HPU, verzuring, aanhoudende stress, langdurige slapeloosheid) kan je histaminegehalte laag zijn en is het goed de inname van histaminehoudende voedingsmiddelen te beperken om te voorkomen dat je histamine level gaat schommelen, want van het schommelen krijg je last. Ook is het goed de voedingsmiddelen die je histaminegehalte verhogen te beperken. Dat beperken van de beide voedingsmiddelengroepen doe je zolang je histaminegehalte te laag is. M.b.v. het aanvullen van mangaan kun je je histaminegehalte langzamerhand normaliseren. Het kan ook aan te bevelen zijn om voeding met veel koper te beperken.

Voedingsmiddelen met veel histamine

http://antihistamine.nl/antihistamine-dieet/

VERHOOGT histamine:

veel h in:
tomaten
spinazie
zuurkool
bietjes
paddestoelen
avocado
kiwi
aardbeien
meloen
ananas
grapefruit
frambozen
basilicum
mosterdzaad
cayennepeper
munt, menthol
champignons
nootmuskaat
citroen
eucalyptusolie
paprika
laos
peterselie

gember
kaneel
anijs (hagel, muisjes)
thee
kerrie
sesamzaad
kervel
selderij
knolselderij
komijn
tijm
koriander
vanille
kruidnagel
nootmuskaat
venkel
lavas
vetsin
vanille
majoraan
zonnebloempitten
kippenei-eiwit
bak- &braadproducten
schimmelkazen
kruidenkazen

oude kaassoorten
salami
cervelaatworst
rauwe ham
rookvlees
metworst
gerookte ham
varkensvlees
lamsvlees
wild
lever
vis
visproducten uit blik
mosselen
kreeft
oesters
garnalen
krab
inktvis
schelvislever
sardines
haring
makreel
zalm
tonijn

ansjovis
avocado
kiwi
aardbeien
meloen
ananas
grapefruit
frambozen
pindakaas
sesampasta
notenpasta
gekleurde muisjes
chocolade hagelslag
aardbeienjam
abrikozenjam
frambozenjam
gemberjam
marmelade
kokosbrood
sandwichspreads
yoghurt
kwark
karnemelk
biogarde
wit van een ei
melkpoeder

tomaten
spinazie
zuurkool
bietjes
ravioli
canneloni
tortellini
chocoladevla
vanillevla
matige hoev h in:
paprika, rabarber, bonen (pinda's, verse sperziebonen, snijbonen en peulvruchten)
bananen
mango's
papaja's
druiven
vijgen

VEILIG (qua histamine):
azijn
laurier
bieslook
marjolein
bonenkruid
mierikswortel
oregano
citroenmelisse
peper

dille
rozemarijn
dragon
saffraan
jeneverbes
salie
kardemom
ui (vers)
karwijzaad
knoflook
dieetmargarine

halvarine
roomboter
volkorenbrood
witbrood
bruinbrood
roggebrood
zuurdesembrood
jonge kaas
Mon Chou en overige jonge roomkazen
zeer verse witvis

jam van veilig fruit
honing
appelstroop
melk
crème fraîche
slagroom
koffieroom
bruine bonen
witte bonen
kapucijners
vers rundvlees

verse kip
verse kalkoen
vers paardenvlees
thee
koffie
bouillon
bier
wijn
zelfgemaakte appelmoes

Dranken

Alcohol heeft als algemene eigenschap dat het de vaten uitzet. Cider, bier en wijn bevatten veel histamine.
Rode wijn is over het algemeen slechter dan witte wijn. Dit komt onder andere door **sulfiet**.
Als u toch alcohol wilt drinken, dan is jenever, whisky en wodka nog het minst schadelijk.
Cola en soortgelijke dranken zijn vanzelfsprekend veel slechter dan water.

Diversen

Drop, **chocolade**, **Marmite**, **ketjap** en **soja** bevatten **veel** histamine.
Soja zit in slaolie, margarine, mayonaise, frituurvet, dressings, koffiecreamer, koekjes, tofu, tempeh, tahoe, ketjap en kant en klaar maaltijden.
Noten, vooral **walnoten** en **cashewnoten**, bevatten een **matige hoeveelheid**, maar bij veel snoepen is dit toch ook verkeerd. **Ook menthol (pepermunt) raden wij af.**
Thee bevat een matige hoeveelheid histamine. Het beste is thee te drinken die zo zuiver mogelijk wordt aangeboden, dus zonder kruiden.
Teveel **koffie** kan ook verstoringen geven, maar dat is een probleem apart.

Voedingsmiddelen die je histamine level verhogen

Je kunt beginnen met je armen en benen koud nadouchen, en dan helemaal koud nadouchen, dan steeds langer koud nadouchen, totdat je merkt dat je warm douchen helemaal niet meer nodig vindt. In het filmpje zie je ook dat ze de ademoefening doen op een moment dat je normaal gesproken zou terugtrekken of stoppen.

Conditie: als je spieren gaan verzuren (pijn/ kramp) kun je mbv de ademoefeningen meer zuurstof in je spieren krijgen en doorlopen. Wim Hof loopt een halve marathon op de Noord Pool op blote voeten en niets meer aan dan zijn zwembroek. Wij rillen al als we eraan denken, maar daar zit t m nu in. Stel jezelf voor dat het mogelijk is met de juiste voorbereiding en er gaat een wereld van gezondheid voor je open.

Voedingsmiddelen met veel koper

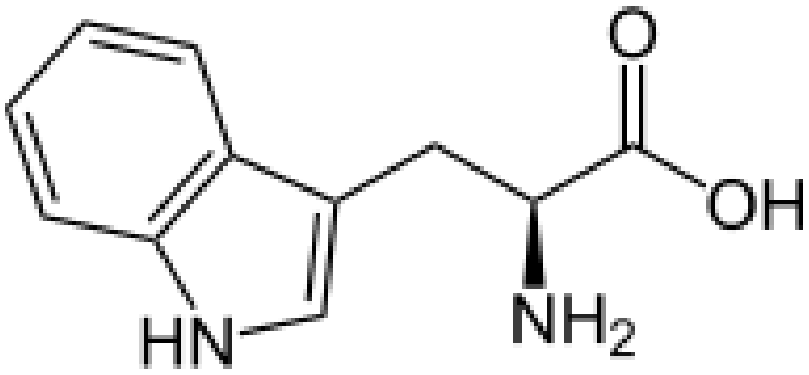
https://nl.wikipedia.org/wiki/Tryptofaan $C_{11}H_{12}N_2O_2$

Tryptofaan → 5-hydroxytryptofaan (5-HTP) → Serotonine

Serotonine speelt een rol in ons lichaam en heeft invloed op stemming, zelfvertrouwen, slaap, emotie, seksuele activiteit en eetlust. Tryptofaan komt onder andere voor in kikkererwten, melk, bananen en chocolade. Het menselijk lichaam maakt niacine (vitamine B_3) aan uit tryptofaan. Een groot tekort aan vitamine B3 kan resulteren in een tekort aan tryptofaan, echter komt dit niet veel voor aangezien vitamine B3 en vooral tryptofaan voldoende in voeding voorkomen.

TRIPTOFAAN may play a role in preventing or curing:

- Anxiety
- Depression
- Headaches
- Insomnia
- Nightmares
- Obesity
- Obsessive/compulsive disorder
- Pain
- Premenstrual syndrome
- Senile dementia
- Tourette's syndrome



Tryptofaan komt in de meeste eiwitrijke voeding voor.

Tryptofaan in voedsel

Voedsel	Eiwit [g / 100 g voedsel]	Tryptofaan [g / 100 g voedsel]	Tryptofaan / Eiwit [%]
sojabonen	36,49	0,59	1,62
parmezaanse kaas	37,90	0,56	1,47
sesamzaad	17,00	0,37	2,17
cheddar kaas	24,90	0,32	1,29
zonnebloempitten	17,20	0,30	1,74
varkensvlees	19,27	0,25	1,27
kalkoen	21,89	0,24	1,11
kip	20,85	0,24	1,14
rundvlees	20,13	0,23	1,12

Tryptofaan in voedsel

Voedsel	Eiwit [g / 100 g voedsel]	Tryptofaan [g / 100 g voedsel]	Tryptofaan / Eiwit [%]
zalm	19,84	0,22	1,12
lamsbout	18,33	0,21	1,17
baars	18,62	0,21	1,12
ei	12,58	0,17	1,33
witte bloem	10,33	0,13	1,23
melk	3,22	0,08	2,34
witte rijst	7,13	0,08	1,16
aardappel	2,14	0,02	0,84
banaan	1,03	0,009	0,87

World's Healthiest Foods ranked as quality sources of TRYPTOPHAN						
Food	Serving Size	Cals	Amount (g)	DV (%)	Nutrient Density	World's Healthiest Foods Rating
Chicken	4 oz-wt	187.1	0.41	128.12	12.3	excellent
Soybeans	1 cup cooked	297.6	0.39	121.88	7.4	excellent
Turkey	4 oz-wt	153.1	0.38	118.75	14.0	excellent
Tuna	4 oz-wt	157.6	0.38	118.75	13.6	excellent
Salmon	4 oz-wt	244.9	0.35	109.38	8.0	excellent
Lamb	4 oz-wt	229.1	0.35	109.38	8.6	excellent
Halibut	4 oz-wt	158.8	0.34	106.25	12.0	excellent
Shrimp	4 oz-wt	112.3	0.33	103.12	16.5	excellent
Cod	4 oz-wt	119.1	0.29	90.62	13.7	excellent
Sardines	3.20 oz-wt	188.7	0.25	78.12	7.5	excellent
Tofu	**4 oz-wt**	**86.2**	**0.14**	**43.75**	**9.1**	**excellent**
Spinach	**1 cup cooked**	**41.4**	**0.07**	**21.88**	**9.5**	**excellent**
Asparagus	**1 cup raw**	**26.8**	**0.04**	**12.50**	**8.4**	**excellent**
Dried Peas	1 cup cooked	231.3	0.18	56.25	4.4	very good
Kidney Beans	1 cup cooked	224.8	0.18	56.25	4.5	very good
Pinto Beans	1 cup cooked	244.5	0.18	56.25	4.1	very good
Navy Beans	1 cup cooked	254.8	0.18	56.25	4.0	very good
Black Beans	1 cup cooked	227.0	0.18	56.25	4.5	very good
Lima Beans	1 cup cooked	216.2	0.17	53.12	4.4	very good
Pumpkin Seeds	**0.25 cup**	**180.3**	**0.17**	**53.12**	**5.3**	**very good**
Lentils	**1 cup cooked**	**229.7**	**0.16**	**50.00**	**3.9**	**very good**
Wheat	**1 cup cooked**	**151.1**	**0.09**	**28.12**	**3.4**	**very good**
Cow's milk, grass-fed	4 ounces	74.4	0.09	28.12	6.8	very good
Eggs, pasture-raised	**1 each**	**77.5**	**0.08**	**25.00**	**5.8**	**very good**
Cheese	**28.35 g**	**114.2**	**0.08**	**25.00**	**3.9**	**very good**
Collard Greens	1 cup cooked	49.4	0.05	15.62	5.7	very good
Miso	1 tbs	34.2	0.03	9.38	4.9	very good
Turnip Greens	1 cup cooked	28.8	0.03	9.38	5.9	very good
Soy Sauce	1 tbs	10.8	0.03	9.38	15.6	very good

Swiss Chard	1 cup cooked	35.0	0.03	9.38	4.8	very good
Brussels Sprouts	**1 cup raw**	**37.8**	**0.03**	**9.38**	**4.5**	**very good**
Mustard Greens	1 cup cooked	21.0	0.03	9.38	8.0	very good
Broccoli	**1 cup raw**	**30.9**	**0.03**	**9.38**	**5.5**	**very good**
Kale	1 cup cooked	36.4	0.03	9.38	4.6	very good
Cauliflower	**1 cup raw**	**26.8**	**0.02**	**6.25**	**4.2**	**very good**
Green Beans	1 cup raw	31.0	0.02	6.25	3.6	very good
Garbanzo Beans	1 cup cooked	269.0	0.14	43.75	2.9	good
Barley	1 cup, cooked	270.0	0.12	37.50	2.5	good
Sesame Seeds	0.25 cup	206.3	0.12	37.50	3.3	good
Sunflower Seeds	0.25 cup	204.4	0.10	31.25	2.8	good
Cashews	0.25 cup	189.5	0.09	28.12	2.7	good
Peanuts	0.25 cup	206.9	0.09	28.12	2.4	good
Buckwheat	1 cup	154.6	0.08	25.00	2.9	good
Almonds	0.25 cup	206.0	0.07	21.88	1.9	good
Yogurt	1 cup	154.3	0.07	21.88	2.6	good
Millet	1 cup cooked	207.1	0.07	21.88	1.9	good
Quinoa	42.50 g	156.4	0.07	21.88	2.5	good
Potatoes	1 each baked	160.9	0.07	21.88	2.4	good
Rye	0.33 cup	188.5	0.06	18.75	1.8	good
Brown Rice	1 cup	216.4	0.06	18.75	1.6	good
Green Peas	1 cup raw	115.7	0.05	15.62	2.4	good
Sweet Potato	1 cup baked	102.6	0.05	15.62	2.7	good
Flax Seeds, ground	2 tbs	74.8	0.04	12.50	3.0	good
Winter Squash	1 cup baked	75.8	0.03	9.38	2.2	good
Beets	1 cup raw	58.5	0.03	9.38	2.9	good
Onions	**1 cup raw**	**64.0**	**0.02**	**6.25**	**1.8**	**good**
Basil	2 tsp	7.0	0.01	3.12	8.0	good
Apricot	1 each	16.8	0.01	3.12	3.3	good
Bell Peppers	1 cup raw	28.5	0.01	3.12	2.0	good
Romaine Lettuce	2 cups	16.0	0.01	3.12	3.5	good
Celery	1 cup	16.2	0.01	3.12	3.5	good
Oregano	2 tsp	9.5	0.01	3.12	5.9	good
Mustard Seeds	2 tsp	20.3	0.01	3.12	2.8	good
Cucumber	**1 cup**	**15.6**	**0.01**	**3.12**	**3.6**	**good**
Garlic	**1 oz-wt**	**26.8**	**0.01**	**3.12**	**2.1**	**good**
Plum	1 each	30.4	0.01	3.12	1.9	good
Eggplant	1 cup raw	19.7	0.01	3.12	2.9	good
Thyme	2 tsp	7.7	0.01	3.12	7.3	good
Summer Squash	1 cup raw	18.1	0.01	3.12	3.1	good
Cabbage	1 cup raw	17.5	0.01	3.12	3.2	good
Sea Vegetables	0.25 cup	8.6	0.01	3.12	6.5	good
Tomatoes	**1 cup raw**	**32.4**	**0.01**	**3.12**	**1.7**	**good**

World's Healthiest	**Rule**

Foods Rating	
excellent	DV>=75% OR Density>=7.6 AND DV>=10%
very good	DV>=50% OR Density>=3.4 AND DV>=5%
good	DV>=25% OR Density>=1.5 AND DV>=2.5%

- Children 1-3 years: 91 mg of tryptophan per day
- Children 4-8 years: 133 mg of tryptophan
- Males 9-13 years: 238 mg of tryptophan
- Males 14-18 years: 364 mg of tryptophan
- Males 19 years and older: 392 mg of tryptophan
- Females 9-13 years: 238 mg of tryptophan
- **Females 14 years and older: 322 mg of tryptophan**
- Pregnant or lactating females: 497 mg of tryptophan

Histamine allergie zit in uw genen. Uw lichaam kan niet tegen stoffen die histamine allergie veroorzaken, en daarom krijgt u dus histamine allergie.
Symptomen histamine allergie: o.a. jeuk, hoofdpijn, overgeven, huidirritatie, diarree en een afwijkende bloeddruk (lage).

Histamine vrij eten betekent heel *puur* eten!
Het duurt wellicht even, maar je zult er aan wennen en het pure eten leren waarderen.

Iemand heeft het vermoeden dat het alles te maken kan hebben met het zgn. ‘lekkende darm syndroom’, waardoor inderdaad stoffen in de bloedbaan terecht kunnen komen die daar niet (in die hoeveelheden) thuishoren. Dat zou goed nieuws zijn, want dat betekent dat als je zorgt dat de darmen goed herstellen, de intoleranties zouden kunnen verdwijnen, lijkt mij. In het reguliere circuit zal men daar misschien niet veel van weten, maar ik vermoed zo dat alternatief behandelaars zoals die van Marion er wel raad mee weten. Maar goed, ik ga eerst maar eens verder googlen en kijken wat ik voorlopig wel en niet mag eten.

http://www.de-poort.be

Histamine allergie zit in uw genen. Uw lichaam kan niet tegen stoffen die histamine allergie veroorzaken, en daarom krijgt u dus histamine allergie.
Symptomen histamine allergie: o.a. jeuk, hoofdpijn, overgeven, huidirritatie, diarree en een afwijkende bloeddruk (lage).

De best werkende medicijnen tegen histamine allergie:

***Orthica Calcium Magnesium Zink Tabletten**: Dit supplement kan een goed middel zijn tegen alle allergieën. Ook met histamine allergie dus. De **calcium** in dit supplement werkt **histamineverlagend**. De **zink** en **magnesium** die in het supplement zitten werken **ondersteunend**. De tabletten zijn bovendien ook nog eens heel veilig om te gebruiken, aangezien er geen toegevoegde stoffen zoals suiker of conserveermiddelen in zitten. Het is enkel en alleen puur calcium, magnesium en zink.*

***Medinose**: Medinose maakt de celwand minder doorlaatbaar. Hierdoor komt minder histamine vrij. Medinose heeft bewezen een goede werking bij 70 procent van de mensen waar het op getest is.*

***Cetirizine**: Cetirizine is een medicijn dat vaak gebruikt word om bepaalde symptomen van overgevoeligheidsreacties te bestrijden. Heeft u bij histamine allergie veel last van jeuk en niezen? Neem dan dit middel.*

***Allergie Check Pollen Test**: Dit is geen medicijn tegen histamine allergie. Echter, het is wel heel handig en daarom staat het ook in deze top 5. Met de allergie check pollen test kunt u zelf checken of u histamine allergie heeft. Het is een zeer accurate test.*

***Prevalin Allerstop**: De Prevalin Allerstop bevat Cetirizine, een stof die al eerder in deze top 5 is genoemd. Echter, Prevalin Allerstop bevat Cetirizine en een aantal andere stoffen die goed werken tegen histamine allergie. Één tablet Prevalin Allerstop en u bent 24 uur lang vrij van al uw histamine allergie klachten.*