

Les aliments allergisants

En cas d'allergies avérées ou suspectées (douleurs abdominales, aérophagie, météorisme, spasmes, inflammations, etc.), **il est recommandé de supprimer ou limiter au maximum les aliments allergisants** (riches en histamines, tyramines, gluténines ou henylethylamines) les arachides et les produits laitiers.

TÉLÉCHARGERLa fiche au format PDF

Aliments riches en histamine (histamino-libérateurs)

- **Certains fruits et légumes** : fraises, épinards, tomates, choucroute
- **Certains vins** : vin blanc, champagne +++
- **Certaines viandes** : viande rouge, viande de porc, charcuteries
- **Les fromages fermentés**
- **Certains poissons** : thon, hareng fumé, maquereau, cabillaud, aiglefin +++
- **Les poissons** en conserve +++ et conservés sur glace trop longtemps +++
- **Les coquillages** : escargots, bigorneaux, moules, clams, coques, praires, huîtres
- **Les crustacés +++** : crevettes, crabes, araignées de mer, tourteaux, homards, langoustines, écrevisses, calmars, poulpes

ALIMENTS RICHES EN TYRAMINES OU HENYLETHYLAMINES

- **Le hareng-saur, thon, crevette**
- **Le caviar**
- **Le blanc d'œuf cru**
- **Les charcuteries, gibiers, abats, foie, etc.**
- **Les aliments fermentés** : fromages, chou
- **Le chocolat**
- **Les pommes de terre**
- **Le raisin**
- **Les vins blancs** et le champagne
- **Certains vins rouges** et l'alcool en général
- **Les levures sous toutes leurs formes** : actives, alimentaires en paillettes, levures de boulanger, levures présentes dans les ferments (pâtés végétaux, miso, tamari, soyu)

Contaminants

- **Nickel**
- **Additifs alimentaires** : conservateurs, colorants, arômes, exhausteurs de goût (glutamate de sodium +++).
- **Édulcorants de synthèse** : aspartam, saccharine.
- **Agents anti-microbiens et antioxydants** : nitrites +++ présents dans les charcuteries, fromages fermentés, viandes saumurées et préparation de hareng

Médicaments

- **Aspirine**
- **Codéine** (calmants, antitussifs)
- **Sulfites**
- **Tétracyclines**
- **Antibiotiques**

Cacahuète

Grillée, fraîche, en farine, beurre, huile, pâte, etc.

Céréales à gluten

- **Seigle**
- **Avoine**
- **Blé** (pain, pâtes, boulgour, semoule, couscous)
- **Orge**
- **Épeautre**

Produits laitiers

Lait, crème, yaourts, fromage, beurre, etc.

De vache principalement mais également de chèvre et de brebis.

Produits de la ruche

À tester en très petites quantités.

- **Pollen**
- **Propolis**
- **Gelée royale**