

# Spis treści



## 09 WPROWADZENIE

## 11 HISTAMINA W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA

- 12 Co to jest histamina?
- 14 Diaminooksydaza
- 16 Definicja nietolerancji histaminy
- 17 Rozpoznanie nietolerancji histaminy

## 21 HISTAMINA W PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH

- 22 Podstawowe informacje
- 23 Dlaczego niektóre produkty spożywcze zawierają tak dużo histaminy?
- 24 Wyroby z mleka i sery
- 26 Czekolada
- 26 Mięso i wyroby mięsne
- 27 Ryby i produkty rybne
- 28 Ocet
- 29 Owoce i warzywa
- 30 Alkohol
- 31 Aminy biogenne
- 33 Uwalniacze histaminy
- 35 Dodatki spożywcze



### **37 POSTĘPOWANIE W NIETOLERANCJI HISTAMINY**

- 38 Dorośli
- 38 Dzieci
- 41 Leki
- 41 Nietolerancja środków cieniujących
- 42 Zabiegi chirurgiczne i stomatologiczne
- 43 Histamina w ciąży

### **44 CO WŁAŚCIWIE WOLNO JEŚĆ?**

- 46 Tolerowane produkty spożywcze
- 47 Nietolerowane produkty spożywcze
- 49 Produkty spożywcze – tabela wy-mienników

### **51 PRZEPISY**

- 52 Podstawowe informacje o goto-waniu
- 58 Zupy
- 67 Sałatki
- 72 Dania główne
- 94 Desery
- 100 Ciasta i torty
- 106 Ciasteczka
- 112 Pasty do pieczywa
- 117 Literatura źródłowa

### **118 DODATEK**

- 118 Leki
- 121 Dodatki spożywcze, symbole E