

Histamine vrijmakers

Hieronder een overzicht van voedingsmiddelen die bekend staan als 'histamine vrijmakers'. Deze voedingsmiddelen kunnen uw klachten vergroten, het advies is om deze producten met mate te gebruiken. Vaak is het zo dat niet alle producten klachten veroorzaken. Belangrijk is om uit te testen welke voedingsmiddelen eventueel uw klachten vergroten.

- Alle alcoholische dranken, met name champagne, bier en wijn.
- Kaas, met name oude of gefermenteerde kaassoorten zoals: Parmesan, Roquefort, Danish blue, brie, camembert, feta. Cottage cheese, ricotta e.d. zijn wel toegestaan.
- Gefermenteerde of gerookte producten zoals: gerookt vlees of vis, zuurkool, sojaproducten zoals tofu en tempeh.
- Vissoorten: ansjovis, makreel, sardines, zalm, gerookte vissoorten, zeker uit blik.
- Schelp- en schaaldieren.
- Paddenstoelen.
- Vlees: kip.
- Vleeswaren: braadworst, salami, chorizo, ham, bacon en dergelijke.
- Groenten: aubergines, tomaten, spinazie, kant-en-klare salades.

- Fruit: aardbeien, abrikozen, ananas, avocado's, citrusvruchten, dadels, frambozen, grapefruit, papaja, mango, (rode) pruimen, sinaasappels.
- Gedroogde vruchten: abrikozen, dadels, pruimen, rozijnen.
- Noten: pinda's, cashewnoten, walnoten.
- Eieren en producten gemaakt met (rauwe) eieren zoals: milkshakes, mayonaise.
- Zure zuivelproducten zoals: zure room, crème fraîche, yoghurt.
- Gistproducten zoals brood en gebak gemaakt met gist, zuurdesembrood en ook (non)alcoholisch bier.
- Azijn of azijnhoudende voedingsmiddelen: mayonaise, salade dressing, mosterd, ketchup, chili saus, atjar, olijven.
- Sojasaus.
- Chocolade, cacao, chocolademelk.
- Zwarte en groene thee.
- Cola.
- Specerijen: anijs, cayennepeper, chili, kaneel, kerrie, kruidnagel, nootmuskaat.
- Gist en gisthoudende producten zoals: marmite, juspoeder, bouillonblokjes.
- E-nummers: A102, E104, E110, E123, E127, E131, E132, E200-E203, E210-E219, E249-E252, E621, Vetsin

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neemt u dan contact opnemen met de Huidkliniek. De Huidkliniek is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 16.00 uur via telefoonnummer: **(079) 346 28 86**.

Wij stellen uw mening op prijs. Heeft u opmerkingen of suggesties over deze informatie of over uw behandeling, laat dit ons dan weten.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this

brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

524502082023