

Dott. Antonio Corsano

Medicina Generale

Specialista Allergologo-Nutrizionista

Master Universitario di II livello: Low Dose Medicine in Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia – Healthy Aging

INTOLLERANZA ALL'ISTAMINA (deficit DAO)

Cibi da evitare o ridurre

Gruppo alimentare	Contenuto di istamina
Pesce	Pesce in scatola (tonno, acciughe, sgombro), pesce marinato e affumicato
Formaggio	Varietà invecchiate come parmigiano, formaggio svizzero, formaggio di montagna, gorgonzola, camembert stagionato, pecorino a latte crudo
Carne/insaccati	Salsicce stagionate, affumicate ed essiccate all'aria e prodotti a base di carne come salame, prosciutto crudo e pancetta
Verdure	Crauti, spinaci, pomodori, prodotti a base di pomodoro come ketchup, concentrato di pomodoro, salsa di pomodoro; avocado, melanzane, verdure in salamoia
Frutta	Banane mature, kiwi, fragole, ananas, agrumi
Dolci	Cioccolato, cacao
Snack/Altri	Arachidi, nocciole, noci, snack contenenti glutammato, aceto balsamico
Alcol	Vino rosso, vini da dessert, champagne, prosecco, birre fermentate (birra di frumento), liquori invecchiati nelle botti (whisky, cognac), liquori

Segreteria: Tel. 041-5801357

www.antoniorsano.it

mail: studio@antoniorsano.it