

Dott. Antonio Corsano

Medicina Generale

Specialista Allergologo-Nutrizionista

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

Ulteriori consigli nutrizionali nell'intolleranza all'istamina

Non esistono solo alimenti che contengono molta istamina, ma esistono anche degli alimenti che permettono all'**organismo di rilasciare più istamina**. Questi alimenti sono:

- fragole, agrumi, ananas, kiwi
- frutti di mare
- latte

Altri cibi che possono interferire con l'enzima DAO sono:

- cioccolato
- frutta: agrumi, ananas, papaya, lamponi, pere, banane
- pomodori e legumi
- germe di grano
- anacardi e noci

Buono a sapersi: l'istamina contenuta nel cibo può variare in base alla freschezza e alla stagionatura degli alimenti e alla loro tipologia.

Segreteria: Tel. 041-5801357

www.antoniorsano.it

mail: studio@antoniorsano.it