

# Rotation av histaminhaltiga livsmedel



grön  
dag 1

## Lägst histamin

**Färsk/nyttillagad** anka, edamer, ghee, grädde, gräddost, kalv, nöt, smör, soyamjolk, struts.  
**Färsk/nyttillagad fisk:** brax, havskatt, laxöring, piggar, regnbåglax, rödspätta, svärdfisk.  
**Grönsaker:** broccoli, grönkål, kålrabbi, lök, machésallad, squash, vitlök, vitkål, zucchini.  
**Frukt:** honungsmelon, röda vinbär.  
**Glutenfritt bröd, pasta, kex av** arrowrot, bovete.

## Histaminrik

**Charkuterier, korv, konserverad mat.**  
**Fermenterade/vällagrade livsmedel** alkohol, cider, kombucha, ketchup, läsk, ost, rödvin, seitan, sojasås, soya yoghurt, surkål, tempeh, tofu, vinäger.  
**Övrigt:** agavesirap, alfalfagroddar, aubergin, björnbär, brunaböner, druvor (röda), haricots vert, honung, kidneyböner, limaböner, linser (röda), mungböner, russin, salta snacks/tillsatser, sojaböner, tamarillo, tomat-mat, vattenmelon, äpplen. Evt surmjölks- produkter (ko) beroende på

## Kan frisätta histamin

Baljväxter, jordgubbar, nypon, pepparrot, surmjölksprodukter (vissa), tillsatser, tomat, valnötter, valnötssmör, vattenmelon.



gul  
dag 2

## Lägst histamin

**Färsk/nyttillagad** kyckling, älg. **Färsk/nyttillagad fisk:** guldbrax, havsaborre, hoki, hummer, kungsfisk, marulk, räkor, rödsnapper, strömming, stör.  
**Grönsaker:** bladsallad, frisésallad, fänkål, haverrot, jamsrot, jordärtskocka, kolrabbi, majs, mangold, maniok, morötter, roman-sallad, rödbeta, sallad, salladshuvud, selleri, solrosgröddar.  
**Glutenfritt bröd, gröt, pasta, kex av** hirs, jams, kokos, majs, popcorn, sjögräsnudlar, teff.

## Histaminrik

**Charkuterier, korv, konserverad mat** tex makrill, tonfisk.  
**Fermenterade/vällagrade livsmedel** tex alkohol, kombucha, läsk.  
**Övrigt:** champinjoner, dadlar, granatäpple, mandlar, mandelsmör, kummin, lingon, lönnsirap, spiskummin, stensopp, tillsatser.

## Kan frisätta histamin

Ananas, ansjovis, apelsin, blåmusslor, citron, kammusslor, kiwi, kummin, kumquat, papaya, pilgrimsmusslor, solroskärnor, spiskummin, sweetie.



blå  
dag 3

## Lägst histamin

**Färsk/nyttillagad** fasan, fläsk, får, get, gås, tjäder, ägg av dessa fåglar. **Färsk/nyttillagad fisk:** forrell, havsöra, hälleflundra, lax, mört, sik.  
**Grönsaker:** blomkål, brysselkål, butternut, gräslök, gurka, kinakål, krasse, kålrot, paprika, pumpa, purjolök, ruccola, rödkål, savoykål, sparris, vit potatis, ärter. **Frukt:** druvor (gröna), krusbär, körsbär, mullbär. **Glutenfritt bröd av** durra, potatis, guarkärnmjöl.

## Histaminrik

**Charkuterier, korv, konserverad mat.**  
**Fermenterade/vällagrade livsmedel** tex alkohol, kimchi, nätmelon, ost, vitvinsvinäger, öl.  
**Övrigt:** adzukiböner, aprikos, blackeyböner, bondböner, brödfukt, fikon, fårmjolk, getmjolk, hallon, hummus, jordnötter, kikärter, krusbär, körsbär, lakritsrot, linser, makadamianötter, mullbär, nektarin, nätmelon, pekannötter, persika, plantain (banan), sharon, svarta böner, stevia, tillsatser. Evt får-/get yoghurt beroende på intolerans och bakterier.

## Kan frisätta histamin

Baljväxter, snäckor, katrinplommon, lakritsrot, nätmelon, plommon, senap, surmjölksprodukter (får och get), tillsatser.



röd  
dag 4

## Lägst histamin

**Färsk/nyttillagad** hare, hjort, kalkon, kamel, kanin, ren, rådjur, vaktel och ägg av dessa fåglar.  
**Färsk/nyttillagad fisk:** aborre, gråsej/sej, gös, kolja, kräftor, sill, sjötunga, torsk.  
**Grönsaker:** bambuskott, chiafrö, isbergsallad, konjakrot, kronärtskocka, palsternacka, rotselleri, sötpotatis. **Frukt:** litchi, tranbär.  
**Glutenfritt bröd, gröt, pasta, kex av** batat, kassava, konjakrot, psyllium, ris, tapioka.

## Histaminrik

**Charkuterier, korv, konserverad mat** tex nori alge, sardiner, sushi.  
**Fermenterade/vällagrade livsmedel** tex alkohol, kokos aminos, kombucha, läsk, ost, vinäger.  
**Övrigt:** avokado, blåbär, brunsopp, cashewnötter, smör, choklad, grapefrukt, havremjolk, kakao, kantareller, klementin, lime, mandarin, mango, ostronskivling, paranötter, passionsfrukt, pistagenötter, shitake, spenat, sukacitron, uglifrukt, tillsatser, tortilla chips.

## Kan frisätta histamin

Choklad, kakao, ostron.

Det tar 4 dagar för en histaminreaktion att lämna kroppen men histamintröskeln är individuell. Genom att rotera det man äter över 4 dagar kan man må bättre. Använd schemat under en 4 veckors testperiod för att upptäcka vilka födoämnen som du kan äta om de roteras. Anteckna allt du äter i en dagbok så du kan återkoppla om du reagerar. Undvik övermogna/jästa livsmedel. Vissa mjölksyrebakterier bryter ned histamin och yoghurt som fermenterats med tex B infantis/lactis kan tolereras. Förvara maten kallt eller fryst - särskilt kött- och fiskprodukter.

När det är dags att testa "nya" livsmedel kan Matrotation och apparna: Intolerances och Food Sense vara till hjälp.

