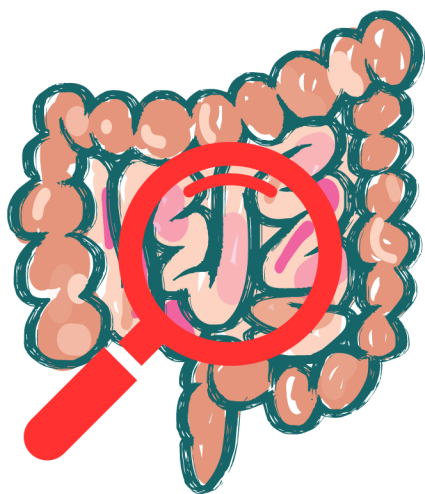


Protocole diététique de 4 à 6 semaines pour la gestion de l'intolérance à l'histamine et du SIBO

QU'EST-CE QUE LE SIBO ?

La prolifération bactérienne de l'intestin grêle est une condition où les bactéries qui se trouvent normalement plus bas dans le gros intestin ont proliféré dans l'intestin grêle à la place.



Avis de non-responsabilité en matière de soins de santé : Ce protocole de traitement n'est pas destiné à être un avis médical et il est préférable de l'utiliser avec les conseils d'un professionnel de la santé. Veuillez demander à votre médecin si ce protocole est approprié à votre état avant de commencer.

La prolifération bactérienne peut causer un certain nombre de problèmes

1

Ils endommagent les microvillosités — l'absorption de surface de l'intestin grêle. Cela peut entraîner une malabsorption des nutriments. Les microvillosités sont également responsables de la digestion des petites molécules d'amidon des aliments. Lorsque les microvillosités ne fonctionnent pas, les bactéries utilisent ces petites molécules d'amidon pour provoquer la fermentation. Cette fermentation bactérienne produit du méthane et de l'hydrogène. Non seulement cela est inconfortable, mais cela cause d'autres dommages aux microvillosités.

La recherche a maintenant montré que le SIBO est une cause majeure de perméabilité intestinale, ou « intestin perméable », une condition où les particules alimentaires partiellement digérées sont absorbées par la muqueuse de l'intestin grêle où elles peuvent provoquer une réaction immunitaire. L'intestin perméable provoque également l'absorption de sous-produits bactériens, un déclencheur majeur de l'inflammation.

2

L'intestin perméable peut également provoquer une malabsorption des nutriments de votre alimentation qui peut provoquer une grande variété de symptômes tels que des jambes sans repos la nuit, de la fatigue, des éruptions cutanées, des douleurs musculaires ainsi qu'une foule de symptômes digestifs.

3

Les bactéries ralentissent ou ne fonctionnent pas correctement de la motilité de l'intestin grêle, ce qui entraîne une fermentation supplémentaire. Le rétablissement d'une motilité appropriée dans l'intestin grêle est un objectif majeur de l'élimination définitive du SIBO et votre praticien est susceptible de vous prescrire un supplément ou un médicament « prokinétique ».

4

De nombreuses personnes dont le test est positif pour le SIBO auront également une co-infection avec des organismes fongiques, une condition connue sous le nom de SIFO (prolifération fongique de l'intestin grêle) - le régime SIBO Bi-Phasic aide également à résoudre ce problème.

QU'EST-CE QUE LE RÉGIME BI-PHASIQUE SIBO/HISTAMINE ?

Ce protocole a été développé pour les personnes souffrant de SIBO et d'intolérance à l'histamine. Il n'est pas destiné à une utilisation à long terme, mais plutôt comme point de départ pour ceux qui ont des réactions SIBO et alimentaires. Ce protocole diététique élimine les histamines et les glucides fermentescibles. Une fois les symptômes contrôlés, le passage au régime biphasique est recommandé. Veuillez consulter votre praticien avant d'initier ce protocole.

INTOLÉRANCE À L'HISTAMINE

L'histamine est une substance qui est fabriquée à l'intérieur du corps ainsi que dans certains aliments. Dans de nombreux cas de SIBO, d'autres aliments que les glucides fermentescibles peuvent être problématiques. Les réactions les plus courantes sont les aliments contenant de l'histamine. L'histamine est une substance présente dans certains aliments qui peut provoquer des symptômes chez les personnes dont la muqueuse de l'intestin grêle est gravement perturbée. L'épuisement de l'enzyme de digestion de l'histamine, la diamine oxydase (DAO), la prolifération des levures ou la prévalence des bactéries productrices d'histamine sont souvent à blâmer. Au fur et à mesure que la prolifération diminue et que cette muqueuse se répare, les histamines deviennent généralement moins problématiques. Cette sensibilité alimentaire est connue sous le nom d'intolérance à l'histamine, ou HIT. L'histamine est également fabriquée dans le corps et stockée dans des cellules appelées mastocytes. Réduire les aliments à base d'histamine peut réduire la « charge totale » d'histamine.

SYMPTÔMES DE L'INTOLÉRANCE À L'HISTAMINE

Toutes les personnes atteintes de SIBO n'ont pas d'intolérance à l'histamine. Au-delà des symptômes gastro-intestinaux typiques, les personnes atteintes de TIH présentent souvent des symptômes qui ressemblent à des allergies, notamment le nez qui coule, les yeux qui piquent, les éternuements, l'urticaire, l'asthme et la toux chronique, ainsi que d'autres symptômes, notamment des maux de tête, des douleurs articulaires, de l'anxiété et de l'insomnie. Toutes les personnes présentant ces symptômes ne souffrent pas de HIT, mais si c'est le cas, l'élimination des histamines de l'alimentation peut vous apporter un soulagement supplémentaire pendant le traitement.

HISTAMINES DANS L'ALIMENTATION

Les histamines dans les aliments augmentent généralement avec l'âge et la fermentation. Les aliments fermentés (vinaigres, yogourt 24 heures, vin/bière/cidre, choucroute, kombucha, kimchi), les viandes vieilles (bacon, saucisse, jambon, poissons en conserve, saumon fumé, bouillons d'os) ainsi que les tomates, les épinards, les aubergines, les aliments épicés et le chocolat sont généralement les plus problématiques pour les personnes atteintes de TIH. Les histamines augmentent également à mesure que les aliments vieillissent dans le réfrigérateur, donc les restes peuvent être un problème pour certains. Il existe d'autres aliments considérés comme des « libérateurs d'histamine » (HL) que l'on trouve dans certains légumes, fruits, noix et œufs.

Les libérateurs d'histamine ne contiennent pas nécessairement d'histamine, mais peuvent déclencher une réponse histamine. La tolérance à ces aliments dépend de l'individu.

Une note sur les fruits de mer : Bien que les fruits de mer puissent facilement accumuler de l'histamine en vieillissant, les fruits de mer très frais/congelés peuvent être bien tolérés. Les poissons blancs comme le flétan, la sole et la morue, ainsi que le saumon très frais sont généralement les mieux tolérés.

TOLÉRANCE À L'HISTAMINE

Chaque personne est différente dans sa tolérance et son seuil aux aliments à base d'histamine. Certains trouvent que les aliments libérant de l'histamine ne sont pas du tout gênants pour eux, mais les aliments riches en histamine le sont. D'autres doivent les éviter tous pour garder leurs symptômes contrôlés. La plupart, cependant, auront une certaine tolérance aux aliments à base d'histamine et auront simplement besoin de rester en dessous de leur propre seuil personnel, ou du point où les symptômes commencent.

ALIMENTS RÉDUCTEURS D'HISTAMINE

Toutes les personnes atteintes de SIBO n'ont pas d'intolérance à l'histamine. Au-delà des symptômes gastro-intestinaux typiques, les personnes atteintes de TIH présentent souvent des symptômes qui ressemblent à des allergies, notamment le nez qui coule, les yeux qui piquent, les éternuements, l'urticaire, l'asthme et la toux chronique, ainsi que d'autres symptômes, notamment des maux de tête, des douleurs articulaires, de l'anxiété et de l'insomnie. Toutes les personnes présentant ces symptômes ne souffrent pas de HIT, mais si c'est le cas, l'élimination des histamines de l'alimentation peut vous apporter un soulagement supplémentaire pendant le traitement.

ALIMENTS FERMENTÉS

L'histamine est une substance qui est fabriquée à l'intérieur du corps ainsi que dans certains aliments. Dans de nombreux cas de SIBO, d'autres aliments que les glucides fermentescibles peuvent être problématiques. Les réactions les plus courantes sont les aliments contenant de l'histamine. L'histamine est une substance présente dans certains aliments qui peut provoquer des symptômes chez les personnes dont la muqueuse de l'intestin grêle est gravement perturbée. L'épuisement de l'enzyme de digestion de l'histamine, la diamine oxydase (DAO), la prolifération des levures ou la prévalence des bactéries productrices d'histamine sont souvent à blâmer. Au fur et à mesure que la prolifération diminue et que cette muqueuse se répare, les histamines deviennent généralement moins problématiques. Cette sensibilité alimentaire est connue sous le nom d'intolérance à l'histamine, ou HIT. L'histamine est également fabriquée dans le corps et stockée dans des cellules appelées mastocytes. Réduire les aliments à base d'histamine peut réduire la « charge totale » d'histamine.

SYMPTÔMES DE L'INTOLÉRANCE À L'HISTAMINE

Les aliments fermentés tels que les légumes cultivés, la choucroute, le kimchi, ainsi que le miso et le yogourt sont merveilleux pour le tube digestif car ils contiennent de grandes quantités de probiotiques ou de bactéries bénéfiques. Mais comme ces aliments sont riches en histamine, ils peuvent ne pas être tolérés et il est préférable de les éliminer de l'alimentation pour le moment. Ils peuvent être réintroduits à mesure que vos symptômes s'améliorent et que votre praticien le permet. N'introduisez pas plus d'une cuillère à soupe dans un repas donné et n'augmentez que si vous le tolérez.

ÉVITER GÉNÉRALEMENT L'ALCOOL

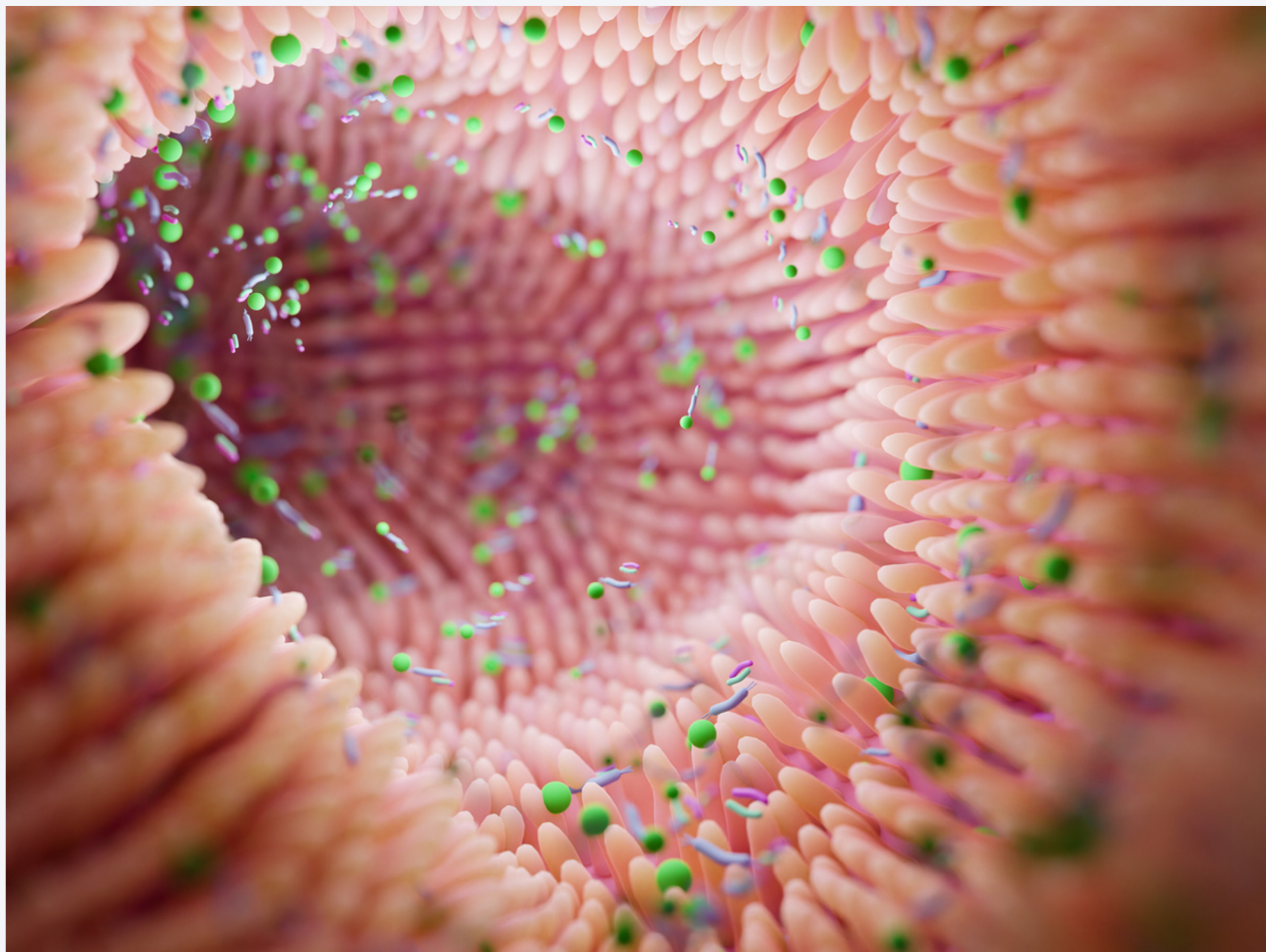
L'alcool est un irritant intestinal connu et un perturbateur du microbiome normal du tractus intestinal. Il réduit également la quantité de DAO que vous produisez et, s'il est fermenté (c'est-à-dire la bière, le cidre et le vin), contient de grandes quantités d'histamine. Il est fortement recommandé d'éviter tout alcool pendant le régime biphasique. C'est parfois difficile dans les situations sociales. Dans ces cas, les spiritueux clairs comme la vodka et le gin sont préférés à la bière et au vin car ils ne contiennent pas d'histamine, de sulfites ou de levure. Veuillez limiter la consommation d'alcool même dans ces cas.

ÉLIMINATION ET RÉDUCTION DE L'HISTAMINE

Combiner un régime pauvre en fermentescibles avec un régime pauvre en histamine peut être difficile car la liste des aliments est étroite. Bien que tous les aliments riches en histamine et en libérateurs d'histamine aient été éliminés de l'alimentation lors de la phase 1, une fois que vos symptômes se sont calmés, vous êtes encouragé à tester dans les aliments libérant l'histamine dans le but d'élargir la variété et l'équilibre du régime alimentaire. Les aliments contenant de l'histamine sont marqués d'un « H » et doivent être évités jusqu'à plus tard dans le processus de traitement. Les aliments libérateurs d'histamine sont notés par un « HL » et doivent être introduits et maintenus dans l'alimentation jusqu'à votre seuil personnel. Un aliment avec un « F/HL » indique qu'il s'agit à la fois d'un glucide fermentescible et d'une histamine.

ÉLIMINATION ET INTRODUCTION DE L'HISTAMINE - TROIS ÉTAPES

- 1. La phase 1 du régime biphasique dure de deux à quatre semaines.** Vous devez éviter tous les glucides fermentescibles, les histamines et les aliments libérant de l'histamine pendant au moins deux semaines avant d'envisager d'intégrer les libérateurs d'histamine (HL) dans l'alimentation. Suivez le guide alimentaire pour savoir quels aliments choisir.
- 2. Après deux semaines de phase 1, et seulement une fois que les symptômes ont diminué,** vous pouvez commencer à tester les aliments HL si vous le souhaitez. Utilisez la liste « Autorisé » de la phase 2 comme guide pour les aliments à introduire. Ajoutez une portion d'un nouvel aliment HL pendant trois jours consécutifs. Si vous tolérez, vous pouvez garder cet aliment dans l'alimentation et le superposer à un autre aliment HL de la même manière. Répéter, selon la tolérance. Si vous commencez à ressentir des symptômes, réduisez à la charge d'histamine précédemment tolérée. Sachez que vous pouvez tolérer un aliment HL plutôt qu'un autre, donc si vous réagissez à l'un d'eux, attendez que le symptôme se calme, puis continuez le test avec un autre. Si vous ne tolérez pas un aliment particulier, évitez-le jusqu'à ce que vous soyez plus avancé dans votre traitement et testez-le à nouveau plus tard, car vous pourriez gagner en tolérance à mesure que l'intestin guérit. Si l'introduction de l'un des aliments HL crée un retour des symptômes, vous devez revenir au régime de base et attendre la phase 2 avant de tester à nouveau.
- 3. Votre praticien vous conseillera sur le moment où vous serez prêt à passer complètement au régime de phase 2.** Cela impliquera d'ajouter des aliments plus riches en histamine et en libérateurs d'histamine, au fur et à mesure que vous êtes prêt. Lorsque vous déterminez les aliments à ajouter en premier, tenez toujours compte des aliments qui vous manquent le plus et de ce qui rendra le régime plus agréable. Au cours de cette phase, vous serez également en mesure d'intégrer davantage de glucides fermentescibles dans l'alimentation, comme indiqué.



Phase 1

ÉVITEZ LES GLUCIDES FERMENTESCIBLES, L'HISTAMINE ET LES ALIMENTS LIBÉRANT DE L'HISTAMINE (2 À 4 SEMAINES)

Autorisés



Protéines - Doivent être fraîches

- Boeuf (biologique, non vieilli), (biologique), Agneau, Dinde (biologique si disponible), Poulet sans peau, Viandes sauvages/gibier



Légumes - A volonté

- Germes de luzerne, pousses de bambou, bok choy, poivron/poivrons (non épicés), carotte, bette à carde, ciboulette, concombre, gingembre, chou frisé, laitue, panais, radicchio, radis, roquette, oignon nouveau (partie verte uniquement), pousses de tournesol.



Légumes - Une seule portion par repas

- Asperges – 2-3 pointes
- Coeurs d'artichauts – 1/2 tasse
- Betterave – 2 tranches
- Brocoli – 1 tasse
- Choux de Bruxelles – 1/2 tasse
- Autres choux – 3/4 tasse
- Céleri – 1/2 tige
- Céleri-rave – 1/2 tasse
- Bulbe de fenouil – 1/2 tasse
- Haricots verts – 12 unités
- Poireau – 1/2 pièce
- Pois (verts) – 1/4 tasse
- Pomme de terre (blanche) – 1 taille moyenne
- Citrouille – 1 tasse
- Pois mange-tout – 5 gousses
- Tomate (cerise verte ou jaune uniquement) – 5 unités
- Courgettes – 1 tasse



Fruits - 2 portions/jour

- Myrtilles – 1/2 tasse
- Melon-Cantaloup – 1/2 tasse
- Raisins – 10 grains
- Citron vert (au goût, fraîchement pressé)
- Litchi – 4
- Papaye – 1/2 tasse
- Fuit de la passion – 1 unité
- Grenade – 1/2 petite ou 1/4 tasse de graines
- Rhubarbe – 1 tige

À éviter



Protéines

- Oeufs (HL) ; Porc (HL) ; Fruits de mer (H / HL) voir « Histamines dans l'alimentation » pour plus d'informations.
- Salaisons/charcuteries (jambon, bacon, saucisse, poissons et viandes en conserve ou fumés) (H)



Produits laitiers

- Évitez tous les produits laitiers



Légumes

- Piment (épicé/chili) (H)
- Aubergines (H)
- Olives (H)
- Epinards (H)
- Tomate (rouge) (H) - tomate cerise verte ou jaune peut être OK

GLUCIDES FERMENTESCIBLES/AMIDON

Chou-fleur, maïs, ail, champignon, oignon, Patate douce, Amidon en poudre : arrowroot, maïs, riz, tapioca



Fruits

HISTAMINE

- Avocat (F/HL) – 1/4 de fruit peut être testé avec HL mais limité à la quantité recommandée
- Banane (H)
- Kiwi (HL)
- Citron jaune (HL) (fraîchement pressé, probablement toléré)
- Orange (HL)
- Framboises (HL)
- Fraises (HL)
- Mandarine (HL)

GLUCIDES FERMENTESCIBLES

Pomme, Abricot, Mûres, Fruits en conserve dans du jus de fruits, Pomme à la crème, Figue, Confiture, Mangue, Nashi, Nectarine, Pêche, Poire, Kaki, Prune, Pastèque

Phase 1

ÉVITEZ LES GLUCIDES FERMENTESCIBLES, L'HISTAMINE ET LES ALIMENTS LIBÉRANT DE L'HISTAMINE (2 À 4 SEMAINES)

Autorisés



Céréales et féculents

Évitez tout, mais si le praticien le permet, vous pouvez vous limiter à :

- Quinoa – 1/2 tasse
- Riz blanc (basmati, jasmin seulement) – 1/2 tasse cuit



Soupes

- Congelez de grandes quantités en portions individuelles pour réduire la production d'histamine
- Bouillons maison (biologiques seulement) : poulet, bœuf, agneau, dinde, bouillons de 2 heures seulement (pas plus)



Boissons

- Tisanes (à base de plantes)
- Eau (filtrée uniquement)



Édulcorants

Limiter/éviter tout sauf la stévia :

- Miel biologique (clair) — max. 1 cuillère à soupe par jour,
- Stévia (100 % pure, sans inuline)



Fruits à coque

- Farine de noix de coco/râpée – 1/4 tasse
- Lait de coco (sans épaississants) – 1/4 tasse
- Crème de noix de coco – 2 cuillères à soupe
- Noix de macadamia – 20 noix

À éviter



Céréales et féculents

Évitez tout, mais si le praticien le permet, vous pouvez vous limiter à :

- Quinoa – 1/2 tasse
- Riz blanc (basmati, jasmin seulement) – 1/2 tasse cuit



Légumineuses

- Éviter les toutes



Soupes

- Bouillon d'os (H/F) en bocaux, ou cuits plus de 2h
- Soupes en conserve, brick etc
- Soupe lyophilisées (H/F)



Boissons

(Tous les H) : Alcool, Bière, Cidre, oda, Café, Boissons énergisantes, Jus de fruits (H/F), Kombucha, Liqueurs et spiritueux (noirs), Eau de vichy, Boissons gazeuses, Thé (noir, vert), Vin



Édulcorants

- Édulcorants artificiels (à éviter complètement) (HL), Sucre de canne, Chocolat cacao, Cacao (H/F), Sirop d'érable, Alcools de sucre (xylitol, mannitol, sorbitol)



Fruits à coque

- Toutes les autres noix/graines (HL) — peuvent introduire sur approbation par le praticien et dans les recommandations de la ligne directrice faible en FODMAP

Phase 1

ÉVITEZ LES GLUCIDES FERMENTESCIBLES, L'HISTAMINE ET LES ALIMENTS LIBÉRANT DE L'HISTAMINE (2 À 4 SEMAINES)

Autorisés



Condiments

Toutes les herbes et épices fraîches et séchées, à l'exception de celles indiquées dans la liste rouge



Graisses, huiles

- Beurre, Noix de coco, Lin (à faible teneur en lignine) Ghee, Pépins de raisin, Infusé (ail, citron, oignon), Olive, MCT, Tournesol, Colza

À éviter



Condiments

HISTAMINE

- Piment/poivrons (épicés) : piment, poivre de Cayenne et leurs sauces (H)
- Cardamome, cannelle, clous de girofle, noix de muscade (HL)
- Sauces fermentées (comme le poisson, le soja, le tamari) (H)
- Aliments fermentés (comme le kimchi, la choucroute, les cornichons) (H)
- Mayonnaise (H), Moutarde (H), Vinaigre (H), Sauce tomate/ketchup (H), Salsa (H)

GLUCIDES ET AMIDON FERMENTESCIBLES LISEZ LES ÉTIQUETTES !

- Racine de chicorée, Ail, Algues/carraghénane/épaississants, Maltodextrine



Graisses, huiles

- Huiles de Palmier, Soja, Citrouille, Sésame (HL), Noix, noisettes.

Phase 2

TESTEZ LES ALIMENTS LIBÉRANT DE L'HISTAMINE (HL) ET CONTINUEZ À ÉVITER/LIMITER LES HISTAMINES (H) ET LES GLUCIDES FERMENTESCIBLES SELON LES DIRECTIVES DE VOTRE PRATICIEN

Autorisés



Protéines - Doivent être fraîches

- Boeuf (biologique, non vieilli), Poulet (biologique), Oeufs (HL), Agneau, Porc (HL), Fruits de mer (H/HL) voir « Histamines dans les aliments » pour plus d'informations, Dinde (biologique si disponible), Viandes sauvages/gibier



Produits laitiers

- Beurre, Ghee, Yaourt fait maison (nature, bio) (H) ceci est souvent bien toléré - réintroduisez-le sur les conseils de votre praticien



Légumes - A volonté

- Germes de luzerne, pousses de bambou, bok choy, poivron (non épicés), carotte, bette à carde, ciboulette, concombre, gingembre, chou frisé, laitue, panais, radicchio, radis, roquette, oignon nouveau (partie verte uniquement), pousses de tournesol.



Légumes - Une seule portion par repas

- Asperges – 2-3 pointes
- Coeurs d'artichauts – 1/2 tasse
- Betterave – 2 tranches
- Brocoli – 1 tasse
- Choux de Bruxelles – 1/2 tasse
- Autres choux – 3/4 tasse
- Choux fleur - 1/2 tasse
- Céleri – 1 tige
- Céleri-rave – 1/2 tasse
- Bulbe de fenouil – 1/2 tasse
- Haricots verts – 12 unité
- Poireau – 1/2 pièce
- Pois (verts) – 1/4 tasse
- Pomme de terre (blanche) – 1 taille moyenne
- Citrouille – 1 tasse
- Pois mange-tout – 10 gousses
- Tomate (cerise verte ou jaune uniquement) – 5 unité
- Courgettes – 1 tasse

À éviter



Protéines

HISTAMINE

- Salaisons/Charcuteries(jambon, bacon, saucisse, poissons et viandes en conserve ou fumés) (H)
- Viandes assaisonnées d'ail ou d'oignons



Produits laitiers

- Évitez tous les autres journaux qui ne figurent pas sur la liste autorisée



Légumes

HISTAMINE

- Piment (épicé/piment) (H) Aubergine (H) Olives (H) Épinards (H)
- Tomate (H) : la tomate cerise verte/jaune peut convenir

GLUCIDES FERMENTESCIBLES/AMIDON

Légumes en conserve, Maïs, Ail, Champignon, Oignon, Patate douce, Poudre d'amidon : arrow-root, maïs, riz, tapioca

Phase 2

TESTEZ LES ALIMENTS LIBÉRANT DE L'HISTAMINE (HL) ET CONTINUEZ À ÉVITER/LIMITER LES HISTAMINES (H) ET LES GLUCIDES FERMENTESCIBLES SELON LES DIRECTIVES DE VOTRE PRATICIEN



Fruits - 2 portions/jour

- Avocat
- Myrtilles – 1/2 tasse
- Melon-Cantaloup – 1/2 tasse
- Cerises - 3 unités
- Raisins – 10 grains
- Citron vert (au goût, fraîchement pressé)
- Citron jaune (au goût, fraîchement pressé)
- Litchi – 5 cuillères
- Papaye – 1/2 tasse
- Fruit de la passion – 1 tasse
- Grenade - ½ petite ou ¼ tasse de graines
- Rhubarbe - 1 tige
- Kiwi (HL) - 1 unité
- Framboises - 1/4 tasse
- Fraises - 1/2 tasse



Céréales et féculents

- Quinoa – 1/2 tasse par portion
- Galettes de riz (nature) – 2
- Nouilles de riz – 1/2 tasse
- Riz blanc cuit (basmati ou jasmin seulement) – 1/2 tasse cuite par portion



Légumineuses

- Lentilles (brunes) – 1/2 tasse
- Lentilles (vertes, roses) – 1/4 tasse
- Haricots de Lima – 1/4 tasse



Soupes

- Congelez de grandes quantités en portions individuelles pour réduire la production d'histamine
- Bouillons maison (biologiques seulement) : poulet, bœuf, agneau, dinde, bouillons de 2 heures seulement (pas plus)



Condiments

Toutes les herbes et épices fraîches et séchées, sauf celles indiquées dans « Éviter »

- Mayonnaise (sans sucre) (H) –1 c. à soupe
- vinaigre (cidre de pomme, riz) –1 c. à thé



Fruits

HISTAMINE

- Banane (H)
- Orange (HL)
- Mandarine (HL)

GLUCIDES FERMENTESCIBLES

Pomme, Abricot, Mûres, Fruits en conserve dans un jus de fruit, Pomme à la crème, Figue, Confiture, Mangue, Nashi, Nectarine, Pêche, Poire, Kaki, Prune, Pastèque



Céréales et féculents

Évitez toutes les autres céréales, pains, céréales, gâteaux et biscuits



Légumineuses

- Éviter les toutes



Soupes

- Bouillon d'os (H/F) en bocaux, ou cuits plus de 2h
- Soupes en conserve, brick etc
- Soupe lyophilisées (H/F)



Condiments

HISTAMINE

- Piment/poivrons (épicés) : piment, poivre de Cayenne et leurs sauces (H)
- Cardamome, cannelle, clous de girofle, noix de muscade (Petite quantité OK)
- Sauces fermentées (comme le poisson, le soja, le tamari) (H)
- Aliments fermentés (comme le kimchi, la choucroute, les cornichons) (H)
- Moutarde (H), Vinaigre (H), Sauce tomate/ketchup (H), Salsa (H)

GLUCIDES ET AMIDON FERMENTESCIBLES LISEZ LES ÉTIQUETTES !

- Racine de chicorée, Ail, Algues/carraghénane/épaississants, Maltodextrine

Phase 2

TESTEZ LES ALIMENTS LIBÉRANT DE L'HISTAMINE (HL) ET CONTINUEZ À ÉVITER/LIMITER LES HISTAMINES (H) ET LES GLUCIDES FERMENTESCIBLES SELON LES DIRECTIVES DE VOTRE PRATICIEN



Boissons

- Alcool (spiritueux clairs) – pas plus de 30 ml tous les deux jours,
- Café décaféiné (noir),
- Eau de Vichy
- Tisanes (à base de plantes),
- Eau (filtrée uniquement)



Boissons

(Tous les H) : Alcool, Bière, Cidre, oda, Café, Boissons énergisantes, Jus de fruits (H/F), Kombucha, Liqueurs et spiritueux (noirs), Eau de vichy, Boissons gazeuses, Thé (noir, vert), Vin



Edulcorants

Limiter/éviter tout sauf la stévia :

- Miel biologique (clair) — max. 2 cuillères à soupe par jour,
- Stévia (100 % pure, sans inuline)



Edulcorants

- Édulcorants artificiels (à éviter complètement) (HL), Sucre de canne, Chocolat cacao, Cacao (H/F), Sirop d'érable, Alcools de sucre (xylitol, mannitol, sorbitol)



Fruits à coque

- Amandes (HL) – 10
- OU Farine/farine d'amande – 2 c. à soupe
- OU Lait d'amande (non sucré, sans épaississants ajoutés) – 1 tasse
- Noix de coco (farine/râpée) – 1/4 tasse
- OU Lait de coco (sans épaississants ni gommes) – 1/4 tasse
- OU Crème de noix de coco — 2-3 cuillères à soupe
- Noisettes (HL) – 20
- Macadamias – 20
- Noix de pécan (HL) – 40
- Pignons de pin (HL) – 1 c. à soupe
- Graines de citrouille (HL) – 2 c. à soupe
- Graines de sésame (HL) – 1 c. à soupe
- Graines de tournesol (HL) – 2 c. à soupe
- Noix de Grenoble (HL) – 10 ch.



Fruits à coque

- Graines de chia, Graines de lin, Cacahuètes



Graisses, huiles

- Huiles de Palmier, Soja,.



Graisses, huiles

- Beurre, Noix de coco, Lin (à faible teneur en lignine), Ghee, Huiles de Pépins de raisin, TCM, d'Olive, huiles polyinsaturées comme les huiles de Pépins de courge, de Sésame, de Noix (HL)