



SIGHI衛教單張 **組織胺排除飲食**

給組織胺不耐症的「簡易組織胺排除飲食」(DAO分解障礙)

對於有DAO (二胺氧化酶) 分解障礙，須避開飲食中的**組織胺、其他生物胺和DAO抑制物者**，本衛教單張並非完整的治療指南。務必參考以下頁面及其子頁面 (英文)：

www.histaminintoleranz.ch/en/therapy.html

若是由**肥大細胞活化症候群 (MCAD)**所引起組織胺敏感，則本飲食指南是**不足的！**若參照本飲食衛教單張無法實現並維持永久性症狀緩解，請參照**詳列表**執行，該表更完整地將**組織胺釋放物**也列入考慮。可在此處獲得 (英文)：

www.mastzellaktivierung.info




參考資料：

- 我們的會員和讀者的體驗報告
- 醫師和醫療院所給各類患者的衛教單張
- 其他病友團體、部落格、論壇主題等經驗
- 科學出版物
- 有關組織胺不耐症的教科書和食譜

肥大細胞活化症候群常被誤認為組織胺不耐症。

食物**相容性**因個人**敏感度**和**攝取量**而異。此外，也會短期內受到壓力、荷爾蒙和許多其他因素的影響。**新鮮度是首要且最重要的指標**。每個人都必須透過反覆試驗找出其可以耐受的攝取量。

在實驗性飲食初期，應盡可能遵循此列表。然而在後期，飲食應基於相關人員經驗，而非遵循任何清單。請**務必養成閱讀標示成分表的習慣**，了解食物是否含有與您不相容的成分。

	 避免食物	 高風險食物	 高耐受性食物
通則	發酵或微生物催熟的產品 (例如酒精產品、醋、酵母、細菌) 新鮮度不足/不確定或冷卻鏈中斷的易腐壞之生鮮農產品。 罐頭 (成品或半成品) 保溫或重新加熱的食物 (尤其是魚、肉和菇類菜餚)，長期儲存的產品。	來自餐廳、食堂、小吃店等的餐點常由於各種原因導致耐受性差。	優先選擇新鮮的、未加工的或少加工的基本食品。 愈易腐壞或蛋白質愈豐富的食物，新鮮度就愈重要！它必須從生產者到消費者的冷藏過程都不間斷！易腐壞的食物，即使是幾分鐘，也不應脫離冷藏。 讓剩菜冷卻片刻再冷凍；快速解凍後請立即食用。 優先選擇採用維他命保存法的食物。

	 避免食物	 高風險食物	 高耐受性食物
蛋、肉	<p>肉罐頭、固化醃製、乾製、浸漬、煙燻或以其他方式保存的肉（備製）：乾醃火腿、培根.....</p> <p>乾式熟成肉、掛很久的肉（主要是某些牛肉，得問你的肉商！）</p> <p>切碎的肉/肉泥（肉餅、肉醬、冷盤...）。隨著粉碎程度的增加，組織胺含量隨之增高。</p> <p>幾乎所有的香腸（例如意大利臘腸、肝腸）</p> <p>內臟（尤其是肝臟）</p>	<p>櫃檯上出售的鮮肉（上面沒有日期）</p> <p>預包裝的肉末</p> <p>預煮的香腸</p> <p>鹿肉、野味（肉的熟成）</p>	<p>天然新鮮的肉類（家禽、綿羊、山羊、牛、豬肉、野山豬），盡可能新鮮，包裝並註明日期：例如炸肉排、魚片、雞腿、火雞胸肉...</p> <p>冷凍肉（快速解凍）</p> <p>熟火腿（切片，不含酵母萃取物或麩胺酸）</p> <p>蛋類（雞蛋、鵪鶉蛋等）</p>
魚、海鮮、貝類、甲殼類	<p>魚罐頭、浸漬、鹽漬、乾製、煙燻或醃漬的魚和海鮮。</p> <p>某些魚類（特別是鯖科）：鮪魚、鯖魚、鯡魚、沙丁魚、鯷魚、鬼頭刀</p> <p>魚醬</p> <p>貝類（淡菜、龍蝦、蟹、蝦、明蝦）</p>	<p>號稱“新鮮魚”（來自商店貨架、櫃檯、魚市或餐館）</p> <p>海鮮</p>	<p>絕對新鮮捕獲的魚（來自垂釣者、漁民、養魚場）</p> <p>冷凍魚（無長期存放，快速解凍立即使用！不要讓在冰箱裡慢慢解凍！）</p> <p>例如狹鱈、鱈魚、鱒魚、白身魚、鱸魚、巴沙魚</p>
乳製品	<p>熟成乳酪：硬乳酪、半硬乳酪、軟乳酪、加工乳酪（也稱為預製乳酪、乳酪製品、起司切片）、藍紋乳酪、黴製乳酪、起司火鍋、陳年高達乳酪</p>	<p>生奶、酸奶、克菲爾、酸奶製品：酸化酪乳、酸奶油、法式酸奶油</p> <p>菲達乳酪</p>	<p>新鮮乳製品：直接取自乳牛的新鮮牛乳、超高溫瞬間殺菌乳、巴氏殺菌奶、鮮奶油、奶油、乳清。</p> <p>奶油乳酪（莫札瑞拉乳酪、凝乳乳酪、茅屋乳酪、馬斯卡彭乳酪、瑞可塔乳酪、山羊奶油乳酪）、年輕高達、德國牛油乳酪、夾心乳酪</p>
穀物、糕點	<p>（酵母和酸種麵包烘焙產品，可能讓麵團發酵時間過長？）</p> <p>（非常新鮮，仍熱騰騰的糕點？）</p>	<p>麥芽、小麥胚芽</p> <p>玉米罐頭？</p> <p>未剝皮蕎麥？</p>	<p>馬鈴薯、玉米、大米、任何不同形式的穀物：顆粒、穀片、粗麵粉、中料、麵粉、義大利麵、烘焙產品、醬汁.....）</p>

	 避免食物	 高風險食物	 高耐受性食物
蔬菜、蘑菇	德國酸菜、菠菜、蕃茄（包括蕃茄醬、蕃茄汁等）、茄子、酪梨、橄欖 莢果豆類（扁豆、豆類、黃豆、豆腐等豆製品） 醃漬菜 牛肝菌、羊肚菌、蘑菇	可能是四季豆、豌豆？ 未發酵橄欖 菇類	除了左欄的所有蔬菜（新鮮或冷凍）
水果、堅果、種子	草莓、覆盆子、檸檬、柳橙等柑橘類水果、香蕉、鳳梨、奇異果、梨、木瓜、番石榴 堅果（尤其是核桃、腰果、花生，例外見右欄）	避免過熟水果和腐爛的部分。	除左側列出的水果外的所有水果：例如蘋果、桃子、杏桃、甜瓜、芒果、柿子、荔枝、櫻桃、酸櫻桃、黑莓、藍莓、蔓越莓、黑加侖、黑醋栗、樹莓（新鮮、冷凍或罐裝） 椰子、椰奶、椰子水、夏威夷果、栗子
脂肪、油		核桃油？	植物油、植物性脂肪、動物性脂肪、魚油
香料、水解蛋白質	醋（尤其是酒醋、巴薩米克醋） 酵母萃取物、增味劑（麩胺酸鹽、麩胺酸鈉）、肉汁、肉湯 醬油、辣味香料		食鹽、大蒜（新鮮或粉狀）、料理用香草、溫和的香料 酒醋 = 蒸餾白醋、蘋果醋 新鮮或乾製的料理用草藥 黏合劑：澱粉，例如玉米澱粉=玉米粉、馬鈴薯澱粉
糖果	可可、可可塊、棕色和黑巧克力、角豆	白巧克力	糖、龍舌蘭糖漿、蜂蜜、甜葉菊、源自可接受水果的果醬（甜品一般來說不健康）
飲料	酒精飲料、豆漿、能量飲料（可可鹼）、含有不相容成分的果汁和蘇打水、蕁麻茶	米漿、燕麥奶、蒸餾酒、紅茶、咖啡、綠茶、濃縮咖啡	水、草本茶、路易波士茶、源自可接受成分的果汁和蘇打水、杏仁奶
雜項		可能的添加劑，根據： mastzellaktivierung.info	

食物和添加劑中，組織胺代謝的作用方式



了解哪些食物以何種方式影響人體組織胺含量至關重要。除了直接含有組織胺的食物外，還有一些間接影響組織胺含量的食物（組織胺釋放物、二胺氧化酶抑制物、其他生物胺類、增加腸道通透性的物質）。組織胺不耐症可能有多種原因，有不同潛在的致

病機轉。也許這便是為什麼並非受影響的每個人都對相同的食物或誘發因子做出相同反應的原因之一。這些知識也與醫療支持療法相關，並非每種藥物都適用於以下所有類別。

富含組織胺食物



組織胺是易腐壞食品、微生物發酵催熟及水果成熟過程中的變質產物。甚至一些蔬菜也含有天然的組織胺，即使非常新鮮。

藥物：二胺氧化酶（飯前 15-30 分鐘服用效果最佳）、H1 抗組織胺藥、或是 H2 抗組織胺藥。

- 魚（除非新鮮捕獲或冷凍）
- 肉（若已不新鮮）、香腸、乾醃肉
- 熟成乳酪、加工乳酪（組織胺隨著熟成度增加）
- 任何發酵食品，例如德國酸菜
- 蕃茄、菠菜、茄子、酪梨
- 酒精飲料、發酵的果汁
- 醋、醃製蔬菜
- 醬油、伍斯特醬
- 酵母萃取物

其他生物胺類



除了組織胺，還有許多其他的生物胺。其中有數種胺與組織胺具有相同的主要分解途徑：它們是相互競爭的，均由二胺氧化酶(DAO)分解。比起組織胺，DAO 更喜歡分解其他胺，因此當 DAO 忙於分解其他生物胺時，組織胺的分解會暫時減少或受阻。

其中一些生物胺具有與組織胺相似的特性，可直接引起類似組織胺的症狀。

藥物：H1 抗組織胺藥、二胺氧化酶。

- 鳳梨
- 香蕉
- 梨
- 花生
- 柚子
- 覆盆子
- 莢果豆類（扁豆、豆類、黃豆製品）
- 奇異果
- 柳丁
- 木瓜
- 小麥胚芽

組織胺釋放物



右側所列的食物和添加劑具有從某些細胞（主要是肥大細胞）釋放出內源性組織胺的特性。這種機轉與二胺氧化酶(DAO)的缺乏無關。肥大細胞活化症候群(MCAD)患者的組織胺釋放增加，並且在組織胺-N-甲基轉移酶(HNMT)的活性降低時，也可能在較小程度上造成影響。HNMT 是一種細胞內組織胺分解途徑；若量太大，即使是健康人也會對組織胺釋放物產生反應。

藥物：H1 抗組織胺藥、色甘酸（肥大細胞穩定劑）、布洛芬。二胺氧化酶對組織胺釋放物沒有直接作用！

- 酒精（乙醇）及其代謝產物乙醛
- 草莓
- 堅果（核桃、腰果）
- 海鮮、貝類、甲殼類動物：例如淡菜、小龍蝦、螃蟹.....）
- 巧克力、可可
- 蕃茄、蕃茄醬、蕃茄汁
- 柑橘類水果
- 藥物中的某些活性物質和添加劑（見單獨列表）

二胺氧化酶(DAO)抑制物



二胺氧化酶是一種容易被抑制活性的敏感化學分子。右欄的食物和添加劑本身即可抑制 DAO 或含有 DAO 抑制物，能阻止 DAO 分解組織胺。組織胺-N-甲基轉移酶(HNMT)的活性也可以被化學物質抑制，但是哪些物質目前知之甚少。

藥物：H1 抗組織胺藥。二胺氧化酶只支持減少生物胺，但對 DAO 抑制物無效！

- 酒精（乙醇）及其代謝產物乙醛
- 部分生物來源的胺類
- 某些藥物（見單獨列表）
- 可可鹼
- 馬黛茶

增加腸道通透性的物質



某些物質會影響腸道通透性（“腸漏症”）。它們使腸道滲漏，讓消化道中的大分子和其他物質可以長驅直入，人體不應如此。這增加了發生 IgE 或 IgG 食物過敏或中毒的風險。

藥物：長期使用肥大細胞穩定劑、H1 抗組織胺藥。二胺氧化酶在此無效！

- 酒精可能會增加腸胃道對過敏原的吸收。酒精可能降低食物過敏原的耐受閾值。
- 辣味香料（胡椒、辣椒、咖哩等）能夠增加腸道對組織胺的滲透性，從而增加組織胺的吸收。