

Factors que poden produir la degranulació dels mastòcits

Cal evitar:

1.- Aliments rics en histamina

- Begudes fermentades (cervesa, vi)
- Aliments fermentats
- Formatges fermentats
- Xarcuteria (llonganissa seca)
- Conserves (peix, tonyina, anxoves, arengades fumades, sardines)
- Peix congelat
- Marisc
- Algunes verdures (espinacs, tomàquet)

2.- Aliments alliberadors d'histamina

- Alcohol
- Crustacis
- Clara d'ou
- Tomàquets
- Espècies
- Maduixa, plàtan, pinya, fruits exòtics.
- Cacauets, nous, avellanes
- Xocolata

3.- Medicaments

- Aspirina i derivats
- Amins (morfines, opiacis, codeïna, protamina, amfetamina)
- Antibiòtics (poliximina B, colimicina, neomicina)
- Anti-hipertensius (reserpina, hidralazina)
- Macromol·lècules (dextrà)
- Altres (tiamina, quinina, escopolamina, pilocarpina, quimiotripsina, contrast iodat, ACTH)

4.- Picades d'insecte i verins de serp (endotoxines)

5.- Factors físics

- Traumatismes
- Tèrmics (banys molt calents o molt freds)

6.- Factors psíquics (estrès, emoció)