

Factores que pueden producir la degranulación de los mastocitos

Evitar:

1.- Alimentos ricos en histamina

- Bebidas fermentadas (cerveza, vino)
- Alimentos fermentados
- Quesos fermentados
- Charcutería (longaniza seca)
- Conservas (pescado, atún, anchoas, arenques fumadas, sardinas)
- Pez congelado
- Marisco
- Algunas verduras (espinacas, tomate)

2.- Alimentos liberadores de histamina

- Alcohol
- Crustáceos
- Clara de huevo
- Tomate
- Especies
- Fresa, plátano, piña, frutas exóticas.
- Cacahuets, nueces, avellanas
- Chocolate

3.- Medicamentos

- Aspirina y derivados
- Amines (morfinas, opiáceos, codeína, protamina, anfetamina)
- Antibióticos (poliximina B, colimicina, neomicina)
- Anti-hipertensivos (reserpina, hidralazina)
- Macromoléculas (dextrano)
- Otros (tiamina, quinina, escopolamina, pilocarpina, quimiotripsina, contraste yodado, ACTH)

4.- Picaduras de insecto y venenos de serpiente (endotoxinas)

5.- Factores físicos

- Traumatismos
- Térmicos (baños muy calientes o muy fríos)

6.- Factores psíquicos (estrés, emoción)