

## Sérotonine

**REGIME ALIMENTAIRE** : éviter dans les 48h précédant le prélèvement les aliments ou boissons riches en tryptophane (acide aminé essentiel constituant de la sérotonine) : *poisson gras, foies de volaille, riz complet, produits laitiers, banane, chocolat/cacao, fruits secs (noix, amande, noix de cajou, dattes), mangue, avocat, tomate, prune, kiwi, ananas, mollusques, fèves et légumineuses, graine de courge.*

**Information** : A noter que la prise d'*antidépresseurs* de type IRRS (inhibiteurs de la recapture de la sérotonine) peut diminuer le taux basal de sérotonine, merci de le signaler au laboratoire.

---

*Contactez le laboratoire pour tout renseignement.*

*[bioxa.fr](http://bioxa.fr)*