



Lebensmittel-Verträglichkeitsliste Histamin / Mastzellaktivierungssyndrom

Verträglichkeitsliste für die diagnostische und therapeutische Auslassdiät bei Histaminose (Mastzellaktivierungssyndrom MCAS, Mastozytose, Histamin-Intoleranz)

Verträglichkeitsskala

Histamin / Mastzellaktivierung	
0	Gut verträglich. Bei üblicher Verzehrmenge sind keinerlei Symptome zu erwarten
1	Mässig verträglich, geringfügige Symptome, gelegentlicher Konsum kleiner Mengen wird oft toleriert
2	Unverträglich, deutliche Symptome bei üblicher Verzehrmenge
3	Sehr schlecht verträglich, heftige Symptome
-	Keine allgemeingültige Aussage möglich
?	Ungenügende oder widersprüchliche Informationen

Nur in bestimmten Varianten dieser Liste kommen nebst Histamin diese weiteren Unverträglichkeiten vor:

Laktose	
0	Laktosefrei
1	Geringer Laktosegehalt oder kann je nach Rezeptur manchmal Laktose enthalten
2	Mittlerer Laktosegehalt. Verträgliche Menge aus-testen
3	Hoher Laktosegehalt
-	Keine allgemeingültige Aussage möglich
?	Ungenügende oder widersprüchliche Informationen

Gluten	
0	Glutenfrei
1	Kann Gluten enthalten
3	Glutenhaltig
-	Keine allgemeingültige Aussage möglich
?	Ungenügende oder widersprüchliche Informationen

Diese Liste existiert in zahlreichen **Varianten**:

- Sortiert nach Verträglichkeit oder alphabetisch
- Mit oder ohne Unterteilung in Kategorien
- Thematisch auf Histamin beschränkt oder ergänzt mit Angaben zu weiteren Unverträglichkeiten
- In verschiedene Sprachen übersetzt

Welche Variante in diesem Dokument vorliegt, können Sie weiter unten der Kopfzeile jeder Tabelle entnehmen.

Diätanleitung

WICHTIG: Diese Liste allein ist noch keine ausreichende Diätanleitung. Die Verträglichkeit kann auch durch weitere Faktoren wie z.B. Frische oder Verarbeitungsmethoden beeinflusst werden. Eine ausführliche Anleitung und weitere ergänzende Informationen, die für das Gelingen der Diät entscheidend sein können, finden Sie auf unseren Websites:

www.mastzellaktivierung.info

www.histaminintoleranz.ch

Zusatzstoffe können sich auch in Grundnahrungsmitteln verstecken, in denen man sie nicht vermuten würde. Lesen Sie daher stets die Zutatenliste auf der Verpackung! Unsere Einstufung gilt immer nur für das reine Lebensmittel ohne Zusätze! Beispielsweise nur für reine naturbelassene Sahne, jedoch nicht für Sahne mit Zusatzstoffen.

Die **Spalte «Histamin»** zeigt NICHT den Histamingeinhalt der Zutaten, sondern die gefühlte VERTRÄGLICHKEIT für Histaminempfindliche. Die Verträglichkeit ergibt sich aus mehreren zu-

meist unbekannten und nicht genau bestimmmbaren Faktoren: Liberatoren von Mastzellmediatoren («Histaminliberatoren»), Histamin, andere biogene Amine, DAO-Hemmer, Konsistenz, aber auch mastzellstabilisierende und Histamin senkende Inhaltsstoffe.

Salicylate machen sich in den kleinen Mengen, in denen sie natürlicherweise in Pflanzen vorkommen, nur bei einem Teil der MCAS-Betroffenen als mastzellaktivierender Auslöser bemerkbar, während andere Betroffene die Salicylate gut vertragen. Der Salicylatgehalt wird deshalb in der Spalte «Histamin» NICHT als Auslöser berücksichtigt, sondern muss gegebenenfalls zusätzlich beachtet werden.

So stören Auslöser den Histaminhaushalt

Der mutmassliche Grund für die Unverträglichkeit ist in der Liste mit folgenden Buchstaben angegeben:

- H!:** Hoch verderblich, rasche Histaminbildung!
- H:** Hoher Histamingehalt
- A:** Andere biogene Amine
- L:** Liberatoren von Mastzellmediatoren (=Histaminliberatoren)
- B:** Blocker (=Hemmstoffe) der Diaminoxidase oder anderer Histamin abbauender Enzyme

Je nach Krankheitsursache sind nicht alle Lebensmittel für alle Betroffenen gleichermassen unverträglich. Einige reagieren auf Liberatoren stärker als auf Histamin oder umgekehrt. Die Verträglichkeit ist zudem dosisabhängig und beim Schweregrad gibt es riesige individuelle Unterschiede. Eine scharfe Abgrenzung zwischen verträglichen und unverträglichen Lebensmitteln ist daher nicht möglich, sondern ist immer Erfahrungssache des einzelnen Betroffenen. Halten Sie sich deshalb *bloss zu Beginn der Ernährungsumstellung* konsequent an diese Verträglichkeitsliste. Die Liste dient *beim Start* der Eliminationsdiät als grobe Orientierungshilfe, um trotz der dann noch fehlenden Erfahrung die Intensität der Symptome möglichst schnell und zuverlässig senken zu können.

Beginnen Sie nach ca. 4-6 Wochen auszuprobieren, was *Sie bei Ihrer individuellen* Empfindlichkeit in welchen Mengen vertragen, um sich langfristig nicht unnötig einzuschränken. Vielleicht vertragen Sie viel mehr, vielleicht auch weniger als die in dieser Liste empfohlenen Zutaten. *Langfristig* sollte man sich deshalb an *keiner* Liste orientieren, sondern an seinen eigenen Erfahrungen. Alles ist erlaubt, solange man es gut verträgt. Ganz links finden Sie eine Spalte, in der Sie Ihre eigene Einschätzung eintragen können.

Verträglichkeit zusammengesetzter Produkte einschätzen

Diese Liste beschränkt sich auf Grundnahrungsmittel, Zutaten und Zusatzstoffe. Produkte, die aus mehreren variablen Zutaten zusammengesetzt sind, werden hier in der Regel **nicht** aufgeführt.

Faustregel, um die Verträglichkeit ganzer Mahlzeiten oder anderer zusammengesetzter Produkte und Zubereitungen einschätzen zu können: Suchen Sie die Zutatenliste auf der Verpackung oder im Beipackzettel oder fragen Sie den Hersteller. Lesen Sie die Zutatenliste sehr sorgfältig. Wenn alle enthaltenen Zutaten verträglich sind, und das Produkt nicht fermentiert, vergoren oder mikrobiell gereift ist, dann ist auch das Produkt verträglich – zumindest in ausreichend frischem Zustand. Wenn nicht, müssen Sie es entweder vorsichtshalber als unverträglich betrachten oder selbst austesten, wie gut *Sie es bei Ihrer individuellen* Toleranzschwelle vertragen.

Hinweise wie «*Kann Spuren von ... enthalten*» brauchen von HIT-/MCAD-Betroffenen nicht beachtet zu werden. Diese geringen Mengen haben keine Auswirkungen, solange man nicht darauf allergisch ist.

Viele Produkte wie Wein, Käse, Fisch, Fleischzubereitungen etc. können sich je nach Sorte, Hersteller, Charge, und Lagerdauer sehr stark in ihrem Histamingehalt unterscheiden. So kann es vorkommen, dass dieselbe Wurst- oder Käsesorte sich manchmal als verträglich und manchmal als unverträglich erweisen könnte, ohne dass dies vorhersehbar wäre.

Diese Liste wird laufend an den aktuellen Wissensstand angepasst. Ersetzen Sie daher bitte diese Version regelmässig durch die aktuelle Version auf der Website.

Quellen

Buchempfehlung:



Das Kochbuch „**Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche**“ von Heinz Lamprecht erleichtert die anspruchsvolle Ernährungsumstellung sehr und liefert auf 206 Seiten mehr als 180 Rezepte, die auch Histaminliberatoren konsequent berücksichtigen und sich daher auch für stärker betroffene Personen eignen. Viele der Rezepte sind auch laktosefrei und glutenfrei.

DE: ISBN 978-3-907306-01-7 / 978-3-347-59267-4
EN: ISBN 978-3-347-59507-1 / 978-3-347-59506-4

Hier bestellen: www.mastzellaktivierung.info

Die Bewertungen der Verträglichkeit basieren auf verschiedenen, nach deren Plausibilität gewichteten Quellen:

- Erfahrungsberichte von ausgewählten Betroffenen ohne andere Unverträglichkeiten oder Allergien, die besonders deutlich und reproduzierbar schon auf einzelne Auslöser reagieren, die beim Meiden aller Auslöser zuverlässig Beschwerdefreiheit erlangen können, und die nach zahllosen akribischen Selbstversuchen viel Erfahrung im Einschätzen der Verträglichkeit von Lebensmitteln haben
- Erfahrungen anderer Patientenorganisationen in anderen Ländern
- Erfahrungsberichte aus den Selbsthilfegruppen und von Websitebesuchern
- LebensmittelListen und Patientenmerkblätter, die von Kliniken und Ärzten an die Patienten abgegeben werden
- Wissenschaftliche Fachliteratur
- Bücher über Histamin-Intoleranz
- Beiträge in Internetforen und Blogs

Urheberrecht

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Die kommerzielle Nutzung der Informationen bedarf in jedem Fall der schriftlichen Zustimmung des Autors. Dem engsten Familienkreis und Ihren behandelnden Ärzten und Therapeuten dürfen Sie die Informationen gerne zugänglich machen.

Nur für diejenigen Versionen, die frei zugänglich auf www.mastzellaktivierung.info abrufbar sind, gilt: Die *unentgeltliche* Vervielfältigung und Verbreitung in unveränderter Form *sind erlaubt*. Bei der Verbreitung in elektronischer Form verlinken Sie bitte auf die auf unserem Server liegende Liste oder auf unsere Website, oder stellen Sie auf andere Weise sicher, dass Sie die Liste zeitnah auf die jeweils neueste Version aktualisieren.

© Copyright by Heinz Lamprecht, SIGHI

Haftungsausschluss

Diese Informationen können nicht den Arztbesuch ersetzen, sondern sollen lediglich das Arzt-Patientenverhältnis unterstützen und ergänzen. Der Gebrauch dieser Informationen erfolgt auf eigene Verantwortung. Für direkte Schäden und Folgeschäden jeder Art kann keine Haftung übernommen werden.

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
Tierisch							
Eier							
1	L	Eier, Hühnerei, Vollei					Eigelb ist verträglich, Eiklar kann vor allem roh, aber auch gekocht mastzellaktivierend sein
0		Eigelb, Eidotter					
1	L	Eiklar, Eiweiß					Vor allem roh, aber sogar gekocht mastzellaktivierend
1	L	Eiweiss, Eiweiß, Eiklar					Vor allem roh, aber sogar gekocht mastzellaktivierend
0		Wachteleier					
Milchprodukte							
2	H A ?	Blauschimmelkäse					
1	H A	Butter: Sauerrahmbutter, mildgesäuerte Butter					Kann geringe Mengen Histamin enthalten. Meist ausreichend verträglich.
0		Butter: Süßrahmbutter, Süßrahmbutter					Süßrahmbutter ist die normale Butter aus frischem, nicht mit Bakterien angesäuertem Rahm.
0		Butterkäse					
1	H	Buttermilch, angesäuert					Milchsäuregärung
2	H A	Camembert					
2	H A	Cheddar Käse					
1	H	crème fraîche					Milchsäuregärung! Schwach histaminhaltig.
2	H A ?	Edelschimmelkäse					
1	H A	Feta, Feta-Käse					
2	H A	Fontina Käse					
0		Frischkäse					
0		Geheimratskäse					
1		Ghee					Je nach Herstellungsmethode histaminarm bis leicht histaminhaltig!
2		Gouda Käse, gereift					
0		Gouda Käse, jung					Grosse Mengen evtl. unverträglich
0	?	Haltbarmilch, H-Milch, UHT-Milch, Up-Milch					Grundsätzlich verträglich. Wird meist sehr lange und ungekühlt gelagert.
1	H ?	Joghurt nature					Je nach Produkt unterschiedlich
3	H A	Käse: lange gereifte Sorten und Hartkäse (z.B. Emmentaler)					
2	? ? ?	Käsezubereitungen (=Mischungen mit weiteren Zutaten)					Abhängig von Zutaten und Frische
1	H A	Kefir					
0		Mascarpone Käse					
1	H ?	Milch, laktosefrei					Evtl. leicht histaminhaltig, nur geringfügig schlechter verträglich als normale Milch.
0	?	Milch, pasteurisiert (PAST-Milch)					Milch kann unverträglich sein, solange der Darm noch gereizt ist.
1	? ?	Milchpulver					Uneinheitlich. Kann auch verträglich sein.
0		Molke: Sauermolke					
0		Molke: Süßmolke, Süßmolke, Labmolke					

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
0						Mozzarella Käse	
0						Obers, Sahne (wenn ohne Zusatzstoffe)	Unfermentiert, ohne Zusatzstoffe. Vorsicht: meist mit unverträglichen Verdickungsmitteln/Stabilisatoren, z.B. E407, E410!
0						Quark	
2	H A					Raclette Käse	
0						Rahm, süß (wenn ohne Zusatzstoffe)	Unfermentiert, ohne Zusatzstoffe. Vorsicht: meist mit unverträglichen Verdickungsmitteln/Stabilisatoren, z.B. E407, E410!
0						Ricotta Käse	Wird meist mit →Citronensäure hergestellt
0	H! ? ?					Rohmilch	Verderblicher wegen höherer Keimzahl. Nur ganz frisch verwenden.
2	H A					Rohmilchkäse	Je nach Hygiene. Risiko höher als bei Käse aus pasteurisierter Milch
2	H A					Rohmilchprodukte	
2	H A					Roquefort Käse	
0						Sahne, süß (wenn ohne Zusatzstoffe)	Unfermentiert, ohne Zusatzstoffe. Vorsicht: meist mit unverträglichen Verdickungsmitteln/Stabilisatoren, z.B. E407, E410!
1	H					Sauerrahm	Milchsäuregärung! Schwach histaminhaltig.
1	H					saure Sahne	Milchsäuregärung! Schwach histaminhaltig.
0		?				Schafmilch, Schafsmilch	
2	H A ?					Schimmelkäse	
0						Schlagobers, Schlagsahne (wenn ohne Zusatzstoffe)	Unfermentiert, ohne Zusatzstoffe. Vorsicht: meist mit unverträglichen Verdickungsmitteln/Stabilisatoren, z.B. E407, E410!
2	H A					Schmelzkäse	
0						Süssrahm, Süßrahm (wenn ohne Zusatzstoffe)	Unfermentiert, ohne Zusatzstoffe. Vorsicht: meist mit unverträglichen Verdickungsmitteln/Stabilisatoren, z.B. E407, E410!
0						Topfen	
0		?				UHT-Milch, Up-Milch, H-Milch, Haltbarmilch	Grundsätzlich verträglich. Wird meist sehr lange und ungekühlt gelagert.
0		?				Ziegenmilch	
Fleisch							
3	H A ?					Dörrfleisch, Trockenfleisch	
0	H!					Ente, Entenfleisch	
0	H!					Faschiertes (=Hackfleisch), bei Verzehr unmittelbar nach Herstellung	Sehr stark von der Frische abhängig!!!
2	H! A					Faschiertes (=Hackfleisch), Offenverkauf oder unter Schutzatmosphäre	Sehr stark von der Frische abhängig!!!
0	H!					Geflügelfleisch	
3	H ? ?					geräucherter Fisch, Räucherfisch	
3	H ? ?					Geselchtes, Rauchfleisch	
0	H!					Hackfleisch, bei Verzehr unmittelbar nach Herstellung	Sehr stark von der Frische abhängig!!!
2	H! A					Hackfleisch, Offenverkauf oder unter Schutzatmosphäre	Sehr stark von der Frische abhängig!!!

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
0	H!					Hähnchen	
0	H!					Hendl, Hähnchen	
0	H!					Huhn	
2	H!	L				Innereien	
0	H!					Kalbfleisch, frisch	
0	H!					Poulet	
0	H!					Pute	
3	H	?	?			Räucherfisch, geräucherter Fisch	
3	H	?	?			Rauchfleisch, Räucherfleisch, geräuchertes Fleisch	
0	H!					Rindfleisch, frisch	
3	H	A	?			Rohschinken	
3	H	A	?			Salami	
1	H!		?			Schweinefleisch, frisch, unbehandelt	Umstritten. Kann auch gut verträglich sein. Sehr verderblich. Histaminliberator-->Juckreiz?
3	H	?	?			Selchfleisch, Rauchfleisch	
0	H!					Strauss, Strauß, Straußfleisch	
3	H	A	?			Trockenfleisch	
0	H!					Trute, Pute	
0	H!					Wachtel	
1	H	?				Wildbret	Fleischreifung. Frisches Wildschwein ist verträglich.
1	H	?				Wildfleisch	Fleischreifung. Frisches Wildschwein ist verträglich.
2	H	?	?			Wurstwaren	Wenige halbwegs verträgliche Ausnahmen sind möglich.
0						Zunge, Rindszunge, Kalbszunge	Bei fixfertig gekochter und gewürzter Zunge auf unverträgliche Zusatzstoffe achten! Keine geräucherten Produkte!
Fisch							
3	H	A				Anchovis, Sardellen-Konserven	
3	H!	A				Fisch, "Frischfisch" vom Kühlregal / auf Eis	Sehr stark von Frische und Art abhängig!!!
0	H!	A				Fisch, fangfrisch oder tiefgekühlt	Sehr stark von Frische und Art abhängig!!!
0	H!					Forellen (Süßwasser): Seeforelle, Bachforelle, Regenbogenforelle, Lachsforelle	Verderblich. Rasche Histaminbildung.
2						Lachs geräuchert, Räucherlachs	
2						Räucherlachs, Lachs geräuchert	
3	H	A				Sardellen-Konserven, Sardellenpaste, Anchovis	
3	H	A				Thunfisch	
Meeresfrüchte							
2	H!	L				Austern	
2	H!	L				Crevetten	
2	H!	L				Garnelen	
2	H!	L				Hummer	
2	H!	L				Krabben	
2	H!	L				Krebse	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreichtum	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
	2	H!	L			Krevetten	
	2	H!	L			Krustentiere und Schalentiere	(z.B. Muscheln, Austern, Krebse, Krabben, Hummer, Krevetten, Garnelen, Langusten)
	2	H!	L			Langusten	
	2	H!	L			Meeresfrüchte (=wirbellose Meerestiere)	
	2	H!	L			Muscheln (Miesmuschel, Austern, Venusmuschel, Kammmuschel, Jakobsmuschel, ...)	
Diverses	0					Schmalz: Schweineschmalz	
Pflanzlich							
Stärkelieferanten							
	0					Amarant	Kann evtl. vereinzelt Durchfall verursachen. Gemeint ist das Pseudogetreide Amaranth (meist ohne "h" geschrieben) aus der Pflanzengattung Amaranthus. Nicht verwechseln mit dem Azofarbstoff Amaranth (mit "h" geschrieben), ein künstlicher Lebensmittelfarbstoff.
	1	?				Backwaren	Problematisch: Malz, Hefegärung/Sauerteig bei langer Teigführungszeit, evtl. ATI-Getreide, Jodzusatz, etc.
	1	?				Brot	Problematisch: Malz, Hefegärung/Sauerteig bei langer Teigführungszeit, evtl. ATI-Getreide, Jodzusatz, Glutenzusatz
	2	?	?			Buchweizen: Echter Buchweizen, Gemeiner Buchweizen (<i>Fagopyrum esculentum</i>)	Nur unverträglich, wenn nicht gründlich geschält?
	1					Bulgur, Boulghour, Bulghur	Vorgekochter Weizen ("parboiled")
	0	!				Cornflakes (ohne unverträgliche Zutaten wie Malz oder Folsäure!)	Vorsicht bei Malz, Folsäure
	0	?				Dinkel	Alte Sorten verträglich, moderne ATI-Sorten evtl. nur mässig verträglich.
	0					Edelkastanien, frisch oder tiefgeföhlt	
	0					Einkorn, Blicken, Kleiner Spelz	
	0					Emmer, Zweikorn	
	0					Erdäpfel, frisch geerntet, mit Schale	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig!
	0					Erdäpfel, gelagert, geschält	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig!
	0					Erdäpfel, gelagert, mit Schale	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig! Evtl. unverträglich bei Salicylsäure-Unverträglichkeit
	0					Esskastanien, frisch oder tiefgeföhlt	
	1					Gerste	
	2	?	?	?		Gerstenmalz, Malz, Malzextrakt	
	0					Grünkern, Grünkorn	
	0					Hafer, Haferflocken, Hafermehl	Vitaminisierte Produkte meiden.
	0					Hanfproteinpulver	Gilt für die legale nicht psychoaktive Unterart! Zu viel Hanfprotein kann Durchfall verursachen.
	0					Hanfsamen (<i>Cannabis sativa</i>)	Gilt für die legale nicht psychoaktive Unterart! Zu viel Hanfprotein kann Durchfall verursachen.
	0					Hirse	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
0						KAMUT®, Khorasan-Weizen	Alte Sorten sind verträglich (z.B. die Marke KAMUT®), moderne ATI-Sorten evtl. nur mässig verträglich.
0						Kartoffel, frisch geerntet, mit Schale	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig!
0						Kartoffel, gelagert, geschält	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig!
0						Kartoffel, gelagert, mit Schale	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig! Evtl. unverträglich bei Salicylsäure-Unverträglichkeit
0						Khorasan-Weizen, KAMUT®	Alte Sorten sind verträglich (z.B. die Marke KAMUT®), moderne ATI-Sorten evtl. nur mässig verträglich.
0		?				Kukuruz, getrocknet: Maisgriess, Maisgrieß, Maismehl, Maisdunst	
0		?				Kukuruz: Mais aus der Dose, Dosenmais	Schwer verdaulich. Evtl. unverträglich bei zu langer Lagerung oder in grossen Mengen?
0		?				Kukuruz: Maiskörner, Maiskolben frisch/pasteurisiert	Schwer verdaulich.
0		?				Mais aus der Dose, Dosenmais	Schwer verdaulich. Evtl. unverträglich bei zu langer Lagerung oder in grossen Mengen?
0		?				Mais, getrocknet: Maisgriess, Maisgrieß, Maismehl, Maisdunst	
0		?				Mais: Maiskörner, Maiskolben frisch/pasteurisiert	Schwer verdaulich.
0						Maltodextrin	
2	?	?	?			Malz, Malzextrakt, Gerstenmalz	
?						Maniok-Wurzelknollen	Blausäure hemmt Jodaufnahme. Evtl. histaminhaltig je nach Entgiftungsmethode?
0						Maroni, Marroni, Maronen, frisch oder tiefgekühlt	
0						Perlsago, Sagostärke	
0						Quinoa	Evtl. nicht einwandfrei verträglich?
0						Reis	Gekocht max. 12-24 h bei 4°C haltbar
0						Reisnudeln	Etwas schlechter verträglich als frisch gekochter Reis. Gekocht max. 12-24 h bei 4°C haltbar.
0						Reiswaffeln, Reis-Mais-Waffeln	Etwas schlechter verträglich als frisch gekochter Reis.
0						Rice Crispies	Vorsicht bei Malz, Folsäure
1						Roggen	Nur knapp verträglich
0						Sago, Sagostärke	
2		L				Sonnenblumenkerne	
0						Süßkartoffel, Süßkartoffel	
0						Tapioka, Tapiokastärke	
1	?	?				Weizen	Uneinheitlich. Vorwiegend Verdauungsprobleme wie Blähungen.
2		A L				Weizenkeime	Putrescin, Spermin, Spermidin, Cadaverin
0						Wildreis, Wasserreis (Zizania)	Wildreis ist botanisch nicht mit dem Reis verwandt.
Nüsse							
3		A L				Baumnuss	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
1	A L					Cashew-Kerne, Cashewnüsse, Cashewnuss	
2		?				Erdmandel, geröstet	Eigentlich keine Nuss, sondern Wurzelknolle (Verdickungen der Stolonen)
0						Erdmandel, Tigernuss (<i>Cyperus esculentus</i>)	Eigentlich keine Nuss, sondern Wurzelknolle (Verdickungen der Stolonen)
2						Erdnüsse, Erdnuss	
1		L				Haselnuss, Haselnüsse	
0						Macadamia-Nuss	
1						Mandeln	Kleine Mengen gut verträglich. Kann z.B. Schlafprobleme verursachen.
0						Paranuss	Max. 1-2 Nüsse pro Tag gut als Selenquelle geeignet
0						Pekannuss, Pecannuss	
1		?				Pinienkerne	Mehrere Arten. Vielleicht nicht alle gleich gut verträglich?
0						Pistazie	
2						Spanische Nüssli (=Erdnuss)	
0						Tigernuss, Erdmandel (<i>Cyperus esculentus</i>)	Eigentlich keine Nuss, sondern Wurzelknolle (Verdickungen der Stolonen)
3	A L					Walnuss	
Fette und Öle							
2		?				Baumnussöl	
0						Distelöl, Färberdistelöl, Safloröl	
0						Kokosfett, Kokosöl, Kokosnussfett, Kokosnussöl	Sehr empfehlenswert
0						Kokosöl, Kokosfett	Sehr empfehlenswert
0	A					Kürbiskernöl	Pflanzenöl aus den gerösteten Kernen des Steirischen Ölkürbisses, einer lokalen Sorte des Gartenkürbis. Enthält viel Spermidin (ein biogenes Amin). In üblichen Mengen trotzdem verträglich.
0						Leinöl, Leinsamenöl	
0						Maiskeimöl, Maisöl	
0						Margarine (wenn ohne unverträgliche Zusatzstoffe)	Auf unverträgliche Zusatzstoffe achten!
0						Nachtkerzenöl (<i>Oenothera biennis</i>)	
0						Olivenöl	Unverträglich bei Salicylat-Unverträglichkeit
0						Palmfett, Palmöl	Sollte aus ökologischen Gründen nicht gekauft werden. Ansonsten empfehlenswert.
0						Palmöl, Palmfett, Palmkernöl	Sollte aus ökologischen Gründen nicht gekauft werden. Ansonsten empfehlenswert.
0						Rapsöl	
0						Safloröl, Distelöl, Färberdistelöl	
0						Schwarzkümmelöl (<i>Nigella sativa</i>)	Positive Wirkung: antiallergische Eigenschaften
1						Sojaöl	
0						Sonnenblumenöl	Einmalig unproblematisch, aber langfristig entzündungsfördernd.
2		?				Walnussöl	
Gemüse							
2						Ackerbohne (<i>Vicia faba</i>)	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
0						Ackersalat	
0						Artischocke	
2		L				Arugula, Rucola	
2	H	?	?	?		Aubergine	
2	H	L				Avocado	
?						Bambussprossen	
0						Blattsalate	Bewertung gilt für die Blätter ohne Sauce
0						Blattsellerie, Schnittsellerie	
0		?				Blaukabis, Blaukraut, Rotkohl	
0						Bleichsellerie, Staudensellerie	
0						Blumenkohl	
2		L				Bohnen allgemein, diverse Arten	Gilt für praktisch alle Arten/Sorten. Evtl. halbwegs verträgliche Ausnahmen möglich.
2						Bohnen: Borlotti-Bohnen	
1						Bohnen: Buschbohnen, Grüne Bohnen	Kann in einigen Fällen gut verträglich sein.
1						Braunkohl, Grünkohl, Krauskohl, Federkohl	
2	H	?	?			Brennnessel	
0						Broccoli, Brokkoli	
1		L				Brüsseler Kohl, Rosenkohl	
1						Buschbohnen, Grüne Bohnen	Kann in einigen Fällen gut verträglich sein.
?						Chayote	Möglicherweise nicht einwandfrei verträglich
0						Chicorée (Cichorium intybus)	
2	H	A	?			Chilisauce, scharf, fermentiert	Reizende Schärfe plus biogene Amine
1		?				Chilischoten, scharf, frisch	Reizende Schärfe. Gewöhnung evtl. möglich.
0						Chinakohl	
0						Chinesischer Senfkohl, Chinesischer Blätterkohl, Pak Choi	
2	H	?				Cornichons, eingelegt	Können je nach Zutaten verträglich sein (Branntweinessig oder Essigsäure statt Essig; kein Senf). Nicht verwechseln mit Salzgurken!
2	H	?	?	?		Eierfrucht, Eierpflanze, Aubergine	
0						Eisbergsalat	
0						Endiviensalat, Endivie (Cichorium endivia)	
1						Erbsen: Gartenerbsen	
2	H	?				Essiggemüse	Können je nach Zutaten verträglich sein (Branntweinessig oder Essigsäure statt Essig; kein Senf). Nicht verwechseln mit Salzgurken!
2	H	?				Essiggurken, eingelegt	Können je nach Zutaten verträglich sein (Branntweinessig oder Essigsäure statt Essig; kein Senf). Nicht verwechseln mit Salzgurken!
2						Favabohne (Vicia faba)	
0						Feldsalat	
0						Fenchel	
1						Fisolen, Buschbohne (Phaseolus vulgaris var. nanus)	Kann in einigen Fällen gut verträglich sein.

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
1						Gartenerbsen (<i>Pisum sativum</i> = <i>Lathyrus oleraceus</i>)	
?		?				Gartenkresse, Garten-Kresse (<i>Lepidium sativum</i>)	
2		L				Garten-Senfrroke, Rucola	
1						Gemüse-Eibisch, Okra	
2	H	?				Gewürzgurken, eingelegt	Können je nach Zutaten verträglich sein (Branntweinessig oder Essigsäure statt Essig; kein Senf). Nicht verwechseln mit Salzgurken!
1						Grünkohl, Braunkohl, Krauskohl, Federkohl	
0						Gurken: Gartengurke, Salatgurke, Kukumer	
1						Herbstrübe	
2	A	L				Hülsenfrüchte (<i>Soja</i> , <i>Bohnen</i> , <i>Erbsen</i> , <i>Linsen</i> , ...)	
1						Kaiserschote	
0						Kappes, Kohl, Kraut, Weißkohl	
0						Karfiol, Blumenkohl	
0						Karotte	
1						Kefen	
2		L				Kelp (große Braunalgen, Seetang, Blatttang, Rimentiang, Laminariales)	z.B. als Zutat in Kräutersalz
2						Kichererbse	
1						Kiefelerbse	
1						Knoblauch	In kleinen Mengen meist gut verträglich, wenn gekocht.
0						Knollensellerie	
1						Kohlrabi	
0						Kohlsorten (außer Rosenkohl, Kohlrabi)	
1		L				Kohlsprossen, Rosenkohl	
1						Krauskohl, Grünkohl, Braunkohl, Federkohl	
1		?				Krautstiele (<i>Beta vulgaris</i> subsp. <i>vulgaris</i>)	
1		L				Kren, Meerrettich	
?		?				Kresse: Gartenkresse (<i>Lepidium sativum</i>)	
0						Kürbisse, div. Sorten	
1		?				Lauch	In kleineren Mengen meist gut verträglich.
2						Linsen	
1		?				Mangold	
1		L				Meerrettich	
2	H	?	?	?		Melanzani, Melanzana, Aubergine	
0						Möhre, Mohrrübe	
?						Mungbohnen, Mungobohnen (-keimlinge/-sprossen)	Keimlinge der Mung-Bohne werden oft fälschlich als "Sojasprossen" bezeichnet.
0						Nüsslisalat, Nüssler	
1						Okra, Gemüse-Eibisch	
2	?	?				Oliven	Von Natur aus vermutlich verträglich, aber meist fermentiert.
0						Pak Choi, Pak Choy, Pok Choi	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
0						Paprika, Peperoni, milde Sorten	
2						Paprika, Peperoni, scharfe Sorten	
2	H	L				Paradeiser, Tomaten	
0						Pastinaken	
0						Peperoni, Paprika, milde Sorten	
2						Peperoni, Paprika, scharfe Sorten	
1			?			Porree	In kleineren Mengen meist gut verträglich.
1						Räbe	
0						Radieschen und Rettiche (Gattung Raphanus), milde Sorten	
1						Radieschen und Rettiche (Gattung Raphanus), scharfe Sorten	
0						Randen	
2		L				Rauke, Rucola	
0						Rettiche und Radieschen (Gattung Raphanus), milde Sorten	
1						Rettiche und Radieschen (Gattung Raphanus), scharfe Sorten	
1		L				Rosenkohl	
0						Rote Bete, Rote Beete	
0		?				Rotkohl, Rotkraut	
2		L				Rucola, Rukola	
0						Rüebli	
0						Salat: Blattsalate	Bewertung gilt für die Blätter ohne Sauce
2	H	?				Salzgurken	In Salzlake eingelegte, durch Milchsäuregärung haltbar gemachte Gurken. Oft unverträglich.
2						Saubohne (Vicia faba)	
3	H					Sauerkraut	
2		L				Schmalblättriger Doppelsame, Rucola	
0						Schnittsellerie	
2						Schweinsbohne (Vicia faba)	
0						Sellerie: Knollensellerie (<i>Apium graveolens</i> var. <i>rapaceum</i>)	
0						Sellerie: Schnittsellerie (<i>Apium graveolens</i> var. <i>secalinum</i>)	
0						Sellerie: Staudensellerie (<i>Apium graveolens</i> var. <i>dulce</i>)	
0						Senfkohl, Pak Choi	
2						Soja (Sojabohne, Sojamehl)	
?						Sojasprossen [irrtümliche Bezeichnung. Korrekt: Mungbohnensprossen, Mung-Sprossen]	Keimlinge der Mung-Bohne werden oft fälschlich als "Sojasprossen" bezeichnet.
1						Spalterbsen, Gartenerbsen	
0						Spargel	
1						Speiserübe	
2						Spinat	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
1				L		Sprossenkohl, Rosenkohl	
0						Stangensellerie, Staudensellerie	
0						Staudensellerie	
2	H		L			Tomaten	
0						Topinambur	Sprossknolle als Wurzelgemüse zubereitet. Für Salicylat- Empfindliche nicht geeignet.
0						Vogerlsalat	
0						Weisskohl, Weisskabis, Weisskraut, Weißkohl, Weißkabis, Weißkraut	
1				?		Welschkohl, Welschkraut, Wirsing	
2			L			Wilde Rauke, Rucola	
1			?			Wirsing, Wirz, Wirsingkohl, Welschkohl, Welschkraut, (österr.: Kohl)	
0						Würzsellerie, Schnittsellerie	
0						Zichorie: Salatzichorie, Chicorée	
0						Zucchini, Zucchetti	
1						Zuckererbse, Zuckerschote	
1			L			Zwiebel: alle anderen, hier nicht als verträglich aufgeführten Sorten	In grossen Mengen unverträglich
0						Zwiebel: Milde Zwiebeln der Cevennen	Französisch: Oignon doux des Cévennes (AOC), Sorten Cénol und Toli
0						Zwiebel: Tropea-Zwiebel	
0						Zwiebel: Weisse Zwiebel, Weiße Zwiebel	Schneeweisse Schale (NICHT die Küchenzwiebel)
Küchenkräuter							
0						Ährige Minze (Mentha spicata)	Unverträglich bei Salicylat-Unverträglichkeit
1			L			Bärlauch (Allium ursinum)	Kleine Mengen gut verträglich
0						Basilikum	
2						Bockshornklee	
0						Bohnenkraut (Satureja hortensis, Satureja montana)	
1						Dill, Dillkraut, Dillfenchel	Kleine Mengen meist kein Problem. Stark salicylathaltig.
0						Dorst, Dost, Gemeiner Dost, Dostenkraut, Oregano	
0						Echter Dost (Origanum vulgare), Oregano	
0						Echter Kerbel, Gartenkerbel (Anthriscus cerefolium)	
0						Gartenkerbe, Echter Kerbel (Anthriscus cerefolium)	
0						Grüne Minze (Mentha spicata)	Unverträglich bei Salicylat-Unverträglichkeit
1						Gurkenkraut, Dill (Anethum graveolens)	Kleine Mengen meist kein Problem. Stark salicylathaltig.
0						Kerbel, Echter Kerbel, Gartenkerbel (Anthriscus cerefolium)	
2						Kleesorten (Trigonella- und Trifolium-Arten)	Z.B. Bockshornklee, Schabzigerklee, ...
0						Krause Minze (Mentha spicata)	Unverträglich bei Salicylat-Unverträglichkeit
0						Marokkanische Minze (Mentha spicata)	Unverträglich bei Salicylat-Unverträglichkeit

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
0						Minze: Grüne Minze (<i>Mentha spicata</i>)	Unverträglich bei Salicylat-Unverträglichkeit
0						Müllerkraut, Oregano	
0						Nanaminze (<i>Mentha spicata</i>)	Unverträglich bei Salicylat-Unverträglichkeit
0						Oregano	
0						Petersilie	
0						Pfefferminze	Unverträglich bei Salicylat-Unverträglichkeit
0						Rosmarin	
0						Salbei: Echte Salbei, Garten-Salbei, Küchensalbei (<i>Salvia officinalis</i>)	
2						Schabzigerklee	
1						Schnittlauch	In grossen Mengen unverträglich
0						Speer-Minze (<i>Mentha spicata</i> , engl.: spearmint)	Unverträglich bei Salicylat-Unverträglichkeit
0						Wohlgemut, Oregano	
Früchte							
0						Acerola, Acerolapulver, Acerolakirsche, Azerola, Ahornkirsche, Antillenkirsche, Kirsche der Antillen, Puerto-Rico-Kirsche, Westindische Kirsche, Jamaika-Kirsche, Barbados-Kirsche	
2	A	L				Ananas	
0						Andenbeere, Andenkirsche (<i>Physalis peruviana</i>)	
0						Apfel	
0						Apfel: Golden Delicious	
3	A	L				Apfelsine, Orange	
0						Aprikose	
?						Aronia, Apfelbeeren, Filzige Apfelbeere (<i>Aronia arbutifolia</i>), Schwarze Apfelbeere (<i>Aronia melanocarpa</i>)	
2	H	L				Avocado	
?	?					Babybanane	(Je grüner, desto verträglicher?)
2	A					Banane, Dessertbanane, Obstbanane	(Je grüner, desto verträglicher?)
?						Baumtomate (<i>Solanum betaceum</i>)	
1	A					Birne	
?	?					Birne: Nashi-Birne	
0						Blaubeere (<i>Vaccinium myrtillus</i>)	
0						Bocksdorn-Beeren, Goji-Beeren	
?						Boysenbeere (<i>Rubus ursinus × idaeus</i>)	
0						Brombeeren	
0						Carambola, Karambole, Sternfrucht	
0						Cassis	
0						Chinesische Quitte, Kaki	
0						Cranberry	
0						Datteln getrocknet	
0						Drachenfrucht, Pitaya, Pitahaya	Angebaut werden mehrere Arten aus den Gattungen <i>Stenocereus</i> und <i>Selenicereus</i> . Ob sie alle verträglich sind, ist noch nicht gesichert.

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
?						Dreilappige Papau (Asimina triloba, Indianerbanane)	
2	A L					Erdbeere	
0						Feigen, frisch oder getrocknet	Kann leicht abführend wirken
?						gelbe Granadilla, Passionsfrucht	
2		?				Goiaba, Guave, Psidium guajava	
0						Goji-Beeren, Bocksdorn-Beeren	
0						Granatapfel	
2	A L					Grapefruit	
0						Grossfrüchtige Moosbeere, Großfrüchtige Moosbeere	
2		?				Guave, Guava, Guayave, Guayaba	
1		L				Hagebutte	
0						Heidelbeeren	
2						Himbeeren	
0						Holler, Schwarzer Holunder	
0						Holunderbeeren, Schwarzer Holunder	
0						Johannisbeere, rote	
0						Jostabeeren, Jochelbeere, Joglbeere	Hybrid aus Stachelbeere und schwarzer Johannisbeere.
2	A L					Kakao, Kakaopulver (Schokolade etc.)	
0	?					Kakaobutter	Meistens gut verträglich.
0						Kaki, Kakipflaume	
0						Kaktusfeigen (Opuntia ficus-indica)	Hautkontakt mit den Stacheln vermeiden!
0						Kapstachelbeere (Physalis peruviana), Physalis	
0						Karambole, Karambola, Sternfrucht	
0						Kirschen, Süßkirschen	Umstritten
2	?	L				Kiwi	
1						Kokosnuss, Kokosraspel, Kokosmilch, Kokoswasser	Wertvolle Selenquelle
0						Korinthen	Nur wenn ungeschwefelt (ohne Konservierungsstoffe)!!! Stark salicylathaltig.
0						Kranbeere (Vaccinium macrocarpon)	
0						Kronsbeere, Preiselbeere (Vaccinium vitis-idaea)	
3	A L					Limette	
2	A L					Limone	
0						Litchi, Litschi	
?						Loganbeere	
2						Mandarine	
1	?					Mango	Umstritten. Wird oft gut vertragen.
?						Maracuja (Passiflora edulis / flavicarpa), Passionsfrucht	
0						Marille	
0						Maulbeere	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreichtum	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
0		?				Melonen (außer Wassermelone)	Verdacht auf gelegentliche Liberatorwirkungen (wegen Schadstoff-/Pestizidbelastung?)
0						Melonenbirne, Pepino (<i>Solanum muricatum</i>)	
?		?				Nashi-Birne	
0						Nektarinen	
0						Oemeli, Sauerkirsche	
3		A L				Orangen	
3		? L				Orangenschale	
2		A L				Papaya	
?						Passionsfrucht	
?						Paw Paw (<i>Asimina triloba</i> , Indianerbanane)	
0						Pepino, Melonenbirne (<i>Solanum muricatum</i>)	
0						Persimone, Kaki	
0						Peruanische Blasenkirsche (<i>Physalis peruviana</i>)	
0						Pfirsich	
1		L				Pflaumen-Arten	
0						Physalis (<i>Physalis peruviana</i>), Kapstachelbeere	
0						Pitaya, Pitahaya, Drachenfrucht	Angebaut werden mehrere Arten aus den Gattungen <i>Stenocereus</i> und <i>Selenicereus</i> . Ob sie alle verträglich sind, ist noch nicht gesichert.
0						Preiselbeere	
?						Purpurgranadilla, Passionsfrucht	
1		?				Quetsche, Zwetschge (<i>Prunus domestica</i> subsp. <i>domestica</i>)	Besser verträglich als andere Pflaumen
0		?				Quitten	
1						Rhabarber	Umstritten. Oxalsäure.
0						Ribisel, rote	
0						Rigatze, Jostabeere	Hybrid aus Stachelbeere und schwarzer Johannisbeere.
0						Rosinen	Nur wenn ungeschwefelt (ohne Konservierungsstoffe)!!! Stark salicylathaltig.
0						Rote Johannisbeere, Rote Ribisel	
0						Sanddorn	
0						Sauerkirsche	
0						Schattenmorelle, Sauerkirsche	
0						Schmalblättrige Ölweide (<i>Elaeagnus angustifolia</i>)	Wirkt gegen Osteoarthritis
0						Schwarze Johannisbeere	
0						Schwarze Ribisel	
0						Schwarzer Holunder, Holunderbeeren	
0						Sharonfrucht, Kaki	
0						Stachelbeeren	
0						Sternfrucht, Karambole, Karambola	
0						Sultaninen	Nur wenn ungeschwefelt (ohne Konservierungsstoffe)!!! Stark salicylathaltig.

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
0						Süßkirschen, Kirschen	Umstritten
?						Tamarillo	
0	?					Trauben, Weintrauben	
1		?				Wassermelone	Verdacht auf Liberatorwirkung
0						Weichselkirsche, Weichsel, Sauerkirsche	
0						Weinbeeren, getrocknet (=Rosinen)	Nur wenn ungeschwefelt (ohne Konservierungsstoffe)!!! Stark salicylathaltig.
0		?				Weintrauben	
2		A L				Zitrone	
2		?	L			Zitronenschale	
2		A L				Zitrusfrüchte	
?		?				Zuckerbanane, Babybanane	(Je grüner, desto verträglicher?)
1		?				Zwetschge, Zwetschke, Zwetsche (<i>Prunus domestica</i> subsp. <i>domestica</i>)	Besser verträglich als andere Pflaumen
Samen, Kerne							
0						Chia-Samen, Mexikanische Chia (<i>Salvia hispanica</i>)	
0						Flohsamen, Flohsamenschalen	Kann sowohl bei Verstopfung wie auch bei Durchfall hilfreich sein.
0		A				Kürbiskerne	Enthält viel Spermidin (ein biogenes Amin). In üblichen Mengen trotzdem verträglich.
0						Leinsamen	
1						Sesam	Kann in manchen Fällen Durchfall verursachen, wird aber oft gut vertragen.
Pilze, Algen, Mikroorganismen							
3		L				Algen und Algenbestandteile	Extrem jodhaltig
0						Backhefe, Bäckerhefe (frisch / getrocknet)	Verträglich bei hygienischen Produktionsbedingungen. Ausnahmen: Backwaren mit besonders langer Teigführungszeit, Produkte mit Hefegärung, Hefeextrakt. Enthält viel Glutaminsäure (siehe Glutamat).
0						Bierhefe (frisch / getrocknet)	Verträglich bei hygienischen Produktionsbedingungen. Ausnahmen: Backwaren mit besonders langer Teigführungszeit, Produkte mit Hefegärung, Hefeextrakt. Enthält viel Glutaminsäure (siehe Glutamat).
3		L				Braunalgen, Algen	Extrem jodhaltig
1		A				Champignons	
2						Gemeiner Steinpilz (<i>Boletus edulis</i>)	
0						Gest, Germ, Hefe (frisch / getrocknet)	Verträglich bei hygienischen Produktionsbedingungen. Ausnahmen: Backwaren mit besonders langer Teigführungszeit, Produkte mit Hefegärung, Hefeextrakt. Enthält viel Glutaminsäure (siehe Glutamat).
3		L				Grünalgen, Algen	Extrem jodhaltig

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreichtum	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
	0					Hefe (frisch / getrocknet)	Verträglich bei hygienischen Produktionsbedingungen. Ausnahmen: Backwaren mit besonders langer Teigführungszeit, Produkte mit Hefegärung, Hefeextrakt. Enthält viel Glutaminsäure (siehe Glutamat).
	3	L				Kombu-Algen	Extrem jodhaltig
	3	L				Meeresalgen, Meeralgen	Extrem jodhaltig
	2					Morcheln	
	3	L				Nori-Algen	Extrem jodhaltig
	2					Pilze, diverse Arten	
	0					Reishi (Ganoderma lingzhi)	Wird als anti-allergischer "Heilpilz" angepriesen. Mangels eigener Erfahrungen noch keine gesicherte Einstufung.
	3	L				Rotalgen, Algen	Extrem jodhaltig
	2					Schwammerl, Pilze	
	3	L				Seetang, Algen	Extrem jodhaltig
	0					Spirulina (Cyanobakterien: Arthospira platensis, A. maxima, A. fusiformis)	
	2					Steinpilze	
	3	L				Wakame-Algen	Extrem jodhaltig
	1					Wasserkefir	Kann ausreichend verträglich sein, wenn ohne unverträgliche Zutaten. Risiko: Verunreinigung mit ungünstigen Mikroorganismen.
Süssungsmittel							
	0					Agavendicksaft, Agavensirup	Hoher Fructose-Gehalt
	0					Ahornsirup	
	0					Birkenzucker, Xylit, Xylitol, E967	
	0					Caramel	
	0					Dextrose	Glucosesirup kann sehr viel Fructose enthalten (nur begrenzt verträglich), reine Glucose hingegen nicht.
	0					E420, Sorbit, Sorbitol	Abführend, harntreibend. Unverträglich bei Sorbit-Intoleranz und hereditärer (vererbter) Fructoseintoleranz.
	0					E953, Isomalt	Schwerverdaulich. Übermäßiger Verzehr kann abführend wirken.
	0					E967, Xylit, Xylitol, Birkenzucker	
	0					Fruchtzucker	Verdauungsbeschwerden bei zu grossen Mengen
	0					Fructose	Verdauungsbeschwerden bei zu grossen Mengen
	0					gebrannter Zucker	
	0					Glucose	Glucosesirup kann sehr viel Fructose enthalten (nur begrenzt verträglich), reine Glucose hingegen nicht.
	0					Glucosesirup	Glucosesirup kann sehr viel Fructose enthalten (nur begrenzt verträglich), reine Glucose hingegen nicht.
	0					Honig	Umstritten. Uneinheitlich. Enthält Benzoesäure.
	0					Invertzucker, Invertose, Invertzuckersirup	
	0					Isomalt, E953	Schwerverdaulich. Übermäßiger Verzehr kann abführend wirken.
	0					Karamell	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
	0					Kristallzucker	Sollte trotzdem sparsam eingesetzt werden, weil allgemein ungesund.
	1					Künstliche Süsstoffe, künstliche Süßstoffe	Sucralose ist verträglich.
	0					Lactose	
	0					Maltose	
	2					Malzextrakt	
	0					Malzzucker, rein	
	0					Milchzucker	
	?	?				Palmzucker	
	0					Rohrzucker	Sollte trotzdem sparsam eingesetzt werden, weil allgemein ungesund.
	0					Rübenzucker	Sollte trotzdem sparsam eingesetzt werden, weil allgemein ungesund.
	0					Saccharose	Sollte trotzdem sparsam eingesetzt werden, weil allgemein ungesund.
	0					Sorbit, Sorbitol, Glucitol, Hexanhexol, E420	Abführend, harntreibend. Unverträglich bei Sorbit-Intoleranz und hereditärer (vererbter) Fructoseintoleranz.
	0					Stevia (Stevia-Blätter, Steviosid flüssig/pulverförmig)	
	2	?				Süßholz, Süßholz	
	0					Traubenzucker	Glucosesirup kann sehr viel Fructose enthalten (nur begrenzt verträglich), reine Glucose hingegen nicht.
	0					Xylit, Xylitol, Birkenzucker, E967	
	0					Zucker	Sollte trotzdem sparsam eingesetzt werden, weil allgemein ungesund.
Würzen, Gewürze							
	0	?				Alkoholessig	Histaminärmer Essig, aber nicht histaminfrei. Sparsam verwenden. Auf Zusatzstoffe achten!
	?					Anis	
	2					Bouillon	Fast immer mit unverträglichen Zutaten (Glutamat/Hefeextrakt/Würze/Proteinhydrolysat/Eiweißhydrolysat, Fleischextrakte, unverträgliches Gemüse)
	0	?				Branntweinessig	Histaminärmer Essig, aber nicht histaminfrei. Sparsam verwenden. Auf Zusatzstoffe achten!
	2					Brühe, Brühwürfel-/pulver	Fast immer mit unverträglichen Zutaten (Glutamat/Hefeextrakt/Würze/Proteinhydrolysat/Eiweißhydrolysat, Fleischextrakte, unverträgliches Gemüse)
	2	L				Cumin	
	0					Curcuma	
	2					Curry	
	3	H	?			Essig: Aceto Balsamico, Balsamessig	
	0	?				Essig: Alkoholessig, Branntweinessig, Weingeistessig, Essigessenz	Histaminärmer Essig, aber nicht histaminfrei. Sparsam verwenden. Auf Zusatzstoffe achten!
	1	H	?			Essig: Apfelessig	Auf Zusatzstoffe achten!
	3	H	?			Essig: Rotweinessig	
	3	H	?			Essig: Weissweinessig	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
0	?					Essigessenz	Histaminärmer Essig, aber nicht histaminfrei. Sparsam verwenden. Auf Zusatzstoffe achten!
2	?	?	?			Fleischextrakt	
0						Gelbwurz (<i>Curcuma longa</i>)	
0						Gerber-Sumach, Gerbersumach (<i>Rhus coriaria</i>), Sizilianischer Sumach, Sumak, Färberbaum	Nicht verwechseln mit nordamerikanischem Gewürzsumach (Duftender Sumach, <i>Rhus aromatica</i>) oder anderen (teils giftigen oder hoch allergenen) Sumachgewächsen!
0						Gewürznelken, Nelken	Kleine Mengen gut verträglich, für grössere Mengen fehlen Erfahrungswerte.
2		L				Hefeextrakt	Chemische Umwandlung zu Glutamat.
1						Ingwer	kleine Mengen verträglich.
0						Kardamom	Nur sparsam verwenden! Verschiedene Pflanzenarten und Sorten werden als Kardamom bezeichnet und als Gewürz verwendet. Unklar, ob alle gleich gut verträglich.
0		?				Koriander, Echter Koriander, Gewürzkoriander, (<i>Coriandrum sativum</i>)	Nur kleine Mengen sind gut verträglich!
2		L				Kreuzkümmel (<i>Cuminum cyminum</i>)	
2		L				Kumin	
0						Kümmel: Echter Kümmel (<i>Carum carvi</i>)	Positive Wirkung: gut bei schwer verdaulichen Speisen. Vorsicht: im EN und FR bedeutet "cumin" Kreuzkümmel (unverträglich)! Nicht mit Kreuzkümmel verwechseln!
0						Kurkuma	
0						Lorbeerblätter, Echter Lorbeer (<i>Laurus nobilis</i>), Edler Lorbeer, Gewürzlorbeer	Kleine Mengen gut verträglich
1						Mohnsamen	kleine Mengen verträglich.
1						Muskatnuss	kleine Mengen verträglich.
0						Nelken, Gewürznelken	Kleine Mengen gut verträglich, für grössere Mengen fehlen Erfahrungswerte.
0						Paprikapulver, mild	
2						Paprikapulver, scharf	Reizt den Darm
2						Pfeffer, schwarz	Sehr kleine Mengen verträglich
2						Pfeffer, weiß	Sehr kleine Mengen verträglich
0						Quendel, Thymian, Echter Thymian (<i>Thymus vulgaris</i>)	
0						Schwarzkümmel (<i>Nigella sativa</i>)	Positive Wirkung: antiallergische Eigenschaften
2		L				Senf, Senfkörner, Senfsamenpulver	Samen der Senfpflanze und daraus hergestellte Erzeugnisse
3						Sojasauce	
?						Sternanis	
0						Sumach, Sumak: Gerber-Sumach (<i>Rhus coriaria</i>)	Nicht verwechseln mit nordamerikanischem Gewürzsumach (Duftender Sumach, <i>Rhus aromatica</i>) oder anderen (teils giftigen oder hoch allergenen) Sumachgewächsen!
0						Thymian, Echter Thymian (<i>Thymus vulgaris</i>), Quendel	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
1	?	?	?			Vanille, Vanilleschoten, Vanillepulver, Vanillezucker	In kleinen Mengen verträglich. Fermentation! Evtl. Spuren von Sulfit? (vgl. Zusatzstoffe > Vanillin)
1	?	?	?			Vanilleextrakt	Aus fermentierten Schoten, alkoholhaltig.
0						Wacholderbeeren	
0	?					Weingeistessig	Histaminärmer Essig, aber nicht histaminfrei. Sparsam verwenden. Auf Zusatzstoffe achten!
2						Würze, Speisewürze, Suppenwürze (pflanzliches Eiweißhydrolysat)	Aus pflanzl. Eiweiss gewonnen, Aroma erinnert an Fleischbrühe. Glutamat, Histamin.
0						Zimt, Zimtstangen, Zimtpulver	
Getränke							
Wasser							
1		?				Heilquellen-Wasser mit viel Schwefel/Kohlensäure/Fluor/Iod	
0						Leitungswasser	
0						Mineralwasser ohne Kohlensäure	
Alkoholhaltige							
3		L	B			Alkohol, rein (Ethanol)	
3	H	A	L	B		Alkoholhaltige Getränke	
2	H	A	L	B		Bier	
3	H	A	L	B		Champagner	
3		L	B			Ethanol, Ethylalkohol	
2	H	A	L	B		Rhum	
2	?	?	L	B		Schnäpse, klar (farblos)	
3	H	A	L	B		Schnäpse, nicht klar (nicht farblos)	
3	H	A	L	B		Sekt	
2	?	?	L	B		Spirituosen, klar (farblos)	
3	H	A	L	B		Spirituosen, nicht klar (nicht farblos)	
3	H	A	L	B		Wein	
1		?	L	B		Wein, histaminfrei (<0.1 mg/l)	Enthält wie alle Weine immer noch Alkohol und Sulfit. Zum Kochen hingegen gut verträglich!
3	H	A	L	B		Wein: Rotwein	
2	H	A	L	B		Wein: Schilcherwein	
2	H	A	L	B		Wein: Weisswein, Weißwein	
2	H	A	L	B		Weinbrand, Brandy	
Tee							
0						Anistee	
1	H	?	?			Brennnesseltee	
0						Eisenkraut-Tee	Wirkt beruhigend auf Darm und Nerven
0						Fencheltee	
1			B			Grüntee	
0						Kamillentee	
1		?				Kräuterteemischungen aus Heilkräutern, z.B. Alpenkräutertee, Hustentee, Brusttee	Unverträgliche Zutat noch nicht identifiziert
0						Kümmeltee, Echter Kümmel (Carum carvi)	
0						Lindenblütentee	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreichtum	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
1					B	Mate Tee	
0						Pfefferminztee	
0						Rooibostee	Vorsicht: Meist werden unter diesem Namen auch Teemischungen mit Rooibos und unverträglichen Zutaten verkauft.
0						Salbeitee	
2	H			B		Schwarztee	
0						Verveine-Tee	Wirkt beruhigend auf Darm und Nerven
Fruchtsäfte, Nektare							
0						Cranberry Nektar	
2		L				Orangensaft	
3		L				Zitronensaft, Zitronensaftkonzentrat	
Gemüsesäfte							
2		L				Tomatensaft	
Koffeingetränke							
2						Coca-Cola	Siehe auch unter Koffein, Kohlensäure, Aroma
2						Colagetränke	Siehe auch unter Koffein, Kohlensäure, Aroma
2		?	B			Energy-Drinks	Theobromin hemmt die DAO
1						Espresso	Etwas besser verträglich als Kaffee, aber Koffein regt Nerven & Darm an, was mastzellaktivierend sein kann.
1						Kaffee	Koffein regt Nerven & Darm an, was mastzellaktivierend ist.
Milchersatz							
1						Hafer-Drink	Oft leicht histaminhaltig, da enzymatisch fermentiert.
1						Reismilch, Reis-Drink	Oft leicht histaminhaltig, da enzymatisch fermentiert.
2						Sojamilch, Soja-Drink	
Süßgetränke, Limonaden							
2						heisse Schokolade, heiße Schokolade	
0						Holunderblütensirup	
2						Kakaogetränke	
1						Limonadengetränk	Je nach Zutaten mehr oder weniger verträglich
2						Ovomaltine	
2						Schokoladengetränk	
Zusatzstoffe, Hilfsstoffe							
2		L				2-Phenylphenol, E231	
?						2-tert-Butylhydrochinon, tert-Butylhydrochinon, TBHQ, E319	
2		L				Acid Red 1, E128	
0						acidum hydrochloricum, Salzsäure, Chlorwasserstoffsäure, E507	
1		?				Agar-Agar, E406	
1						Alginat, Propylenglycolalginat, E405	Oft gut verträglich.
1						Alginsäure, Algin, E400	Oft gut verträglich.

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
2	L	Allurarot AC, E129, Food Red 17, CI 16035					In mehreren Ländern verboten
0		alpha-Tocopherol, Vitamin E, E307					
?		Aluminium, E173					Aus anderen Gründen ungesund.
2	L	Amaranth E123					Gemeint ist der Azofarbstoff Amaranth (mit "h" geschrieben), ein künstlicher Lebensmittelfarbstoff. Nicht verwechseln mit dem Pseudogetreide Amarant (meist ohne "h" geschrieben) aus der Pflanzengattung Amaranthus.
1		Ammoniumalginat, E403					Oft gut verträglich.
0		Ammoniumcarbonat, E503					
1	?	Ammoniumcitrat, Triammoniumcitrat, E380					
0		Anthocyane, E163					
0		Apfelsäure, Äpfelsäure, E296					
?		Apo-Carotinal, Beta-Apo-8-Carotinal, E160e, 8'-Apo-β-caroten-8'-al, C.I. 40820, C.I. Food Orange 6					
?		Apo-carotinsäureethylester, beta-Apo-8'-carotinsäureethylester, E160f					
1		Aroma, Aromen, Aromastoffe					Dahinter kann sich alles mögliche verstecken. Meist nicht besonders gut verträglich.
0	B	Ascorbinsäure, E300					Senkt den Histaminspiegel, ist aber gleichzeitig ein schwacher DAO-Hemmer. Gut bei MCAS, schlecht bei HIT?
0		Ascorbylpalmitat, E304					
2	L	Azophloxin, E128					
2	L	Azorubin, Karmesin, E122					
2	L	Benzoesäure und deren Salze = Benzoate, E210 bis E213					
2	L	Benzoesäure, E210					
0		Betanin, Betanoid, Betenrot, Beetenrot, E162					
0		Bienenwachs, E901					
?		Borax, Tinkal, Natriumborat, Dinatriumtetraborat-Decahydrat, E285					Sehr giftig. Nur in Kaviar zugelassen.
?		Borsäure, E284					Sehr giftig, besonders besorgniserregend, fortpflanzungsgefährdend!
2	L	Braun FK, E154					
2	L	Braun HT, Braun HTK, E155, C.I. 20285, C.I. Food Brown 3					
3	L	Brillantschwarz BN, Brillantschwarz FCF, Schwarz PN, E151, C.I. 28440					
2	L	Butylhydroxyanisol, BHA, E320					
2	L	Butylhydroxytoluol, Butylhydroxytoluen, BHT, E321					
0		Calciumacetat, Calciummethanoat, Kalziumacetat, E262					
1		Calciumalginat, E404					Oft gut verträglich.

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
0						Calciumascorbat, Calciumdiascorbat, Calcium-L-Ascorbat, E302	
2		L				Calciumbenzoat, E213	
0		L				Calciumcarbonat, Kalziumkarbonat, Kalk, E170	In zu hoher Dosierung ist Calcium mastzellaktivierend.
1			?			Calciumcitrat, E333	Oft gut verträglich. Siehe aber unter Calcium und Citronensäure!
2		L				Calciumdiglutamat, Calciumglutamat, E623	
2		L				Calciumhydrogensulfit, E227	
0						Calciumlactat, Kalziumlaktat, E327	
1			?			Calciumphosphate, E340	
2			?			Calciumpolyphosphat, E452	
?						Calciumpropionat, Calciumdipropionat, E282	
2		L				Calciumsorbitat, E203	
2		L				Calciumsulfit, E226	
?						Canthaxanthin, E161g	
0						Capsanthin, Paprikaextrakt, E160c	
2		?	?			Carob, Carobpulver	Aus dem Fruchtfleisch des Johannisbrotbaums gewonnen.
0		L				Carotine, Beta-Carotin, β -Carotin, E160a	
2		L				Carrageen, Carragaheen, E407, E407a	
2		L				Carubin, Carubenmehl, E410	Aus den Samen des Johannisbrotbaums gewonnen. Verdickungsmittel.
0						Cellulose, Cellulosepulver, mikrokristalline Cellulose, E460	
0						Celluloseethylether, Ethylcellulose, Ethylzellulose, E462	
0						Cellulosemethylether, Methylcellulose, Methylzellulose, E461	Kann in grösseren Mengen abführend wirken.
2						Chinin (z.B. in Bitterlemon, Tonic Water)	
3		L				Chinolingelb	
3		L				Chinolingelb, E104	
1						Citronensäure E330	Verträglichkeit umstritten. Aus Schimmelpilz hergestellt. Hat nichts mit Zitronen zu tun, sondern heisst bloss so.
2		L				Cochenille, Karmin, E120	
2		L				Cochenillerot A, Ponceau 4R, E124	
0						Curcumin, E100	
0						delta-Tocopherol, Vitamin E, E309	
?						Dimethyldicarbonat, Dimethylpyrocarbonat, Pyrokohlensäuredimethylester, E242	
?						Dimeticon, Dimethicone, Dimethylpolysiloxan, Polydimethylsiloxan, E900	
2		L				Dodecylgallat, E312	
0						E100, Curcumin	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreichtum	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
1		L				E101a, Riboflavin-5-Phosphat	
3		L				E102, Tartrazin	
3		L				E110, Gelborange S	
0						E1103, Invertase, β -Fructofuranosidase, Saccharase	
?						E1105, Lysozym, Muramidase	
2		L				E120, Karmin, Cochenille	
?						E1200, Polydextrose	Kann in grösseren Mengen abführend wirken.
1		?				E1201, Povidon, Polyvinylpyrrolidon, Polyvidone, 1-Vinyl-2-pyrrolidinon-Polymer, PVP, 1-Ethenyl-2-pyrrolidon-Homopolymer	
1		?				E1202, Polyvinylpolypyrrrolidon	
2		L				E122, Karmesin, Azorubin	
2		L				E123, Amaranth	Gemeint ist der Azofarbstoff Amaranth (mit "h" geschrieben), ein künstlicher Lebensmittelfarbstoff. Nicht verwechseln mit dem Pseudogetreide Amarant (meist ohne "h" geschrieben) aus der Pflanzengattung Amaranthus.
2		L				E124, Cochenillerot A, Ponceau 4R	
3		L	?			E127, Erythrosin	
2		L				E128, Azophloxin, Rot 2G	
2		L				E129, Allurarot AC, Food Red 17, CI 16035	In mehreren Ländern verboten
2		L				E131, Patentblau V	
2		L				E132, Indigokarmin, Indigocarmin, Indigotin I	
?		?				E133, Brillantblau FCF	
0						E140, Chlorophylle, Chlorophylline	
0						E141, kupferhaltige Komplexe der Chlorophylle und Chlorophylline	
?		?				E142, Grün S, Brillantsäuregrün BS, C.I. 44090, C.I. Acid Green 50, Acilangrün BS, Lissamingrün BN oder B, Wollgrün B, Acid Brilliant Green BS	
0						E150, E150a: Zuckercouleur	
0						E150b, Sulfitlaugen-Zuckerkulör	Möglicherweise etwas weniger gut verträglich als E150?
0						E150c, Ammoniak-Zuckerkulör	Möglicherweise etwas weniger gut verträglich als E150?
0						E150d: Ammoniumsulfit-Zuckerkulör	Möglicherweise etwas weniger gut verträglich als E150?
3		L				E151, Brillantschwarz BN, Brillantschwarz FCF, Schwarz PN, C.I. 28440	
0						E153, Pflanzenkohle, Holzkohle	
2		L				E154, Braun FK	
2		L				E155, Braun HT, Braun HTK, C.I. 20285, C.I. Food Brown 3	
0		L				E160a, Carotine, Beta-Carotin, β -Carotin	
2		L				E160b, Bixin, Norbixin, Annatto	
0						E160c, Capsanthin, Paprikaextrakt	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
?						E160d, Lycopen, Lycopin, Leukopin, C.I. 75125, C.I. Natural yellow 27	
?						E160e, Beta-Apo-8-Carotinal, 8'-Apo-β-caroten-8'-al, trans-β-apo-8'-Carotinaldehyd (C30), C.I. 40820, C.I. Food Orange 6	
?						E160f, Apo-carotinsäureethylester, beta-Apo-8'-carotinsäureethylester, β-Apo-8'-carotinsäureethylester, C.I. 40825, C.I. Food Orange 7	
?						E161b, Lutein	
?						E161g, Canthaxanthin, C.I. 40850, C.I. Food Orange 8	
0						E162, Betanin, Betanoid, Betenrot, Beetenrot	
0						E163, Anthocyane	
0		L				E170, Calciumcarbonat, Kalziumkarbonat, Kalk, kohlensaurer Kalk	In zu hoher Dosierung ist Calcium mastzellaktivierend.
0		?				E171, Titandioxid, Titan(IV)-oxid, Titansäureanhydrid, Rutil, Anatas, Brookit, C.I. Pigment White 6, C.I. 77891	Nur einzelne Personen mit Multiple Chemical Sensitivity meldeten uns bisher diesen Stoff als unverträglich.
0						E172, Eisenoxide, Eisenhydroxide	
?						E173, Aluminium	Aus anderen Gründen ungesund.
?						E174, Silber	
0						E175, Gold	
2		L				E180, Litholrubin BK, Rubinpigment BK, 4B-Toner, C.I. 15850:1, C.I. Pigment Red 57:1	Nur zugelassen in Käserinde
2		L				E200, Sorbinsäure	
2		L				E202, Kaliumsorbat	
2		L				E203, Calciumsorbat	
2		L				E210 bis E213: Benzoesäure und deren Salze = Benzoate	
2		L				E210, Benzoesäure	
2		L				E211, Natriumbenzoat	
2		L				E212, Kaliumbenzoat	
2		L				E213, Calciumbenzoat	
2		L				E214, E215, Ethylparaben	
2		L				E218, E219, Methylparaben	
2		L				E220 - E228, Sulfite	
2		L				E220, Schwefeldioxid	
2		L				E221, Natriumsulfit	
2		L				E222, Natriumhydrogensulfit, Natriumbisulfit	
2		L				E223, Natriumdisulfit, Natriummetabisulfit	
2		L				E224, Kaliumdisulfit, Kaliummetabisulfit	
2		L				E225, Kaliumsulfit	
2		L				E226, Calciumsulfit	
2		L				E227, Calciumhydrogensulfit	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreichtum	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
2		L				E228, Kaliumhydrogensulfit	
2		L				E231, Orthophenylphenol	
2						E232, Natriumorthophenylphenolat	
?						E234, Nisin	
?						E235, Natamycin	
2		L				E239, Hexamethylentetramin, Urotropin, Methenamin, Formin, Hexamin	
?						E242, Dimethyldicarbonat, Dimethylpyrocarbonat, Pyrokohlensäuredimethylester	
?						E249, Kaliumnitrit, Salpetrigsaures Kalium	
0						E250, Natriumnitrit	
?						E251, Natriumnitrat, Natronsalpeter, Chilesalpeter, Salpetersaures Natrium	
?						E252, Kaliumnitrat, Salpeter, Kalisalpeter, Bengalsalpeter	
0						E260, Essigsäure, Eisessig	
0						E261, Kaliumacetat, Kaliummethanoat	
0						E262, Natriumacetat, Natriummethanoat	
0						E263, Calciumacetat, Calciummethanoat, Kalziumacetat, Calciumdiacetat	
0						E270, Milchsäure, 2-Hydroxypropansäure, 2-Hydroxypropionsäure, acidum lacticum	Chemisch reine Milchsäure ist kein Problem. Bei der mikrobiellen Milchsäuregärung können hingegen biogene Amine entstehen.
?						E280, Propionsäure, Propansäure, Ethancarbonsäure, Metacetonsäure	Der Abbau von Propionsäure verbraucht Vitamin B12, was einen bei Betroffenen häufigen B12-Mangel zusätzlich verstärkt.
?						E281, Natriumpropionat	
?						E282, Calciumpropionat, Calciumdipropionat	
?						E283, Kaliumpropionat	
?						E284, Borsäure	Sehr giftig, besonders besorgniserregend, fortpflanzungsgefährdend!
?						E285, Borax, Tinkal, Natriumborat, Dinatriumtetraborat-Decahydrat	Sehr giftig. Nur in Kaviar zugelassen.
0						E290, Kohlendioxid gasförmig, Kohlenstoffdioxid, Kohlensäureanhydrid	Nur in grossen Mengen und nur kurzzeitig Symptome auslösend (z.B. kohlensäurehaltige Getränke).
0						E296, Apfelsäure, Äpfelsäure, 2-Hydroxybutandisäure, 2-Hydroxybernsteinsäure	
?						E297, Fumarsäure, trans-Butendisäure, trans-Ethylendicarbonsäure, (E)-Butendisäure	
0		B				E300, Ascorbinsäure, Vitamin C	Senkt den Histaminspiegel, ist aber gleichzeitig ein schwacher DAO-Hemmer. Gut bei MCAS, schlecht bei HIT?
0						E301, Natriumascorbat, Sodascorbat, Mononatrium ascorbat	
0						E302, Calciumascorbat, Calciumdiascorbat, Calcium-L-Ascorbat	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
0						E304, Ascorbylpalmitat	
0						E306, Tocopherol, Vitamin E, tocopherolhaltige Extrakte	
0						E307, alpha-Tocopherol, α -Tocopherol, Vitamin E	
0						E308, gamma-Tocopherol, γ -Tocopherol, Vitamin E	
0						E309, delta-Tocopherol, Vitamin E	
2		L				E310, Propylgallat, Propylgallat, E310	
2		L				E311, Octylgallat	
2		L				E312, Dodecylgallat, Laurylgallat, Gallussäuredodecylester, Gallussäurelaurylester	
0						E315, Isoascorbinsäure, Erythorbinsäure, Isovitamin C	
0						E316, Natriumisoascorbat, Natriumerythorbat	
?						E319, 2-tert-Butylhydrochinon, tert-Butylhydrochinon, TBHQ	
2		L				E320, Butylhydroxyanisol, BHA	
2		L				E321, Butylhydroxytoluol, Butylhydroxytoluen, BHT	
0						E322, Lecithine, Lezithine	Meist Soja-Lecithin
0						E325, Natriumlactat	
0						E326, Kaliumlactat	
0						E327, Calciumlactat, Kalziumlaktat	
1						E330, Citronensäure	Verträglichkeit umstritten. Aus Schimmelpilz hergestellt. Hat nichts mit Zitronen zu tun, sondern heisst bloss so.
1		?				E331, Natriumcitrat, Trinatriumcitrat, Natriumzitrat, Trinatriumzitrat	Oft gut verträglich.
1		?				E332, Kaliumcitrat	Oft gut verträglich.
1		?				E333, Calciumcitrat, Tricalciumcitrat, Tricalciumdicitrat	Oft gut verträglich. Siehe aber unter Calcium und Citronensäure!
0						E334, Weinsäure, 2,3-Dihydroxybernsteinsäure, 2,3-Dihydroxybutandisäure, Threarsäure, Traubensäure (Racemat)	
0						E335, Natriumtartrat	Siehe auch: Weinsteinbackpulver
0						E336, Weinsteinbackpulver, Kaliumtartrat	
1		?				E340, Kaliumphosphate: Kaliumdihydrogenphosphat (KH ₂ PO ₄ , Monokaliumphosphat), Dikaliumhydrogenphosphat (K ₂ HPO ₄ , Dikaliumphosphat), Kaliumphosphat (K ₃ PO ₄ , Trikaliumphosphat)	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
1		?				E341, Calciumphosphate: Calciumdihydrogenphosphat (CaH ₂ PO ₄ , Monocalciumphosphat), Dicalciumhydrogenphosphat (Ca ₂ HPO ₄ , Dicalciumphosphat), Calciumphosphat (Ca ₃ PO ₄ , Tricalciumphosphat)	
1		?				E380, Ammoniumcitrat, Triammoniumcitrat, Ammoniumcitrat tribasisch	
1						E400, Alginsäure, Algin	Oft gut verträglich.
1						E401, Natriumalginat	Oft gut verträglich.
1						E402, Natriumalginat	Oft gut verträglich.
1						E403, Ammoniumalginat	Oft gut verträglich.
1						E404, Calciumalginat, Kalziumalginat	Oft gut verträglich.
1						E405, Alginat, Algin, Propylenglycolalginat	Oft gut verträglich.
1		?				E406, Agar-Agar	
2		L				E407, E407a, Carrageen, Karrageen	
2		L				E410, Johannisbrotkernmehl, Carubin, Carubenmehl	Aus den Samen des Johannisbrotbaums gewonnen. Verdickungsmittel.
1		L				E412, Guarkernmehl	
2		L				E413, Tragant, Tragant	
1		L				E414, Gummi arabicum, Gummiarabikum	
0						E415, Xanthan, Xantan, Xanthangummi	
1		L				E416, Karaya, Indischer Tragant, Karayagummi, Sterculia-Gummi	
0						E421, Mannit, Mannitol	
0						E422, Glycerin, Glycerol, Glyzerin, Propan-1,2,3-triol, 1,2,3-Propantriol, Propantriol	
0						E440, Pektin	
1	?	?				E441, Gelatine	Umstritten, kann auch verträglich sein.
2		?				E452, Polyphosphate: Natrium-, Kalium-, Natriumcalcium- und Calcium-Polyphosphat	
0						E460, Cellulose, Zellulose, mikrokristalline Cellulose, Cellulosepulver	
0						E461, Methylcellulose, Methylzellulose, Cellulosemethylether	Kann in grösseren Mengen abführend wirken.
0						E462, Ethylcellulose, Ethylzellulose, Celluloseethylether	
0						E463, Hydroxypropylcellulose	
0						E464, Hydroxypropylmethylcellulose, Hypromellose, Hypromellosum, Methylhydroxypropylzellulose, 2- Hydroxypropylmethylcellulose, 2- Hydroxypropylcellulosemethylether, Cellulosehydroxypropylmethylether, HPMC	
0						E465, Ethyl Methylcellulose, Ethylmethylcellulose	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
?						E466, Carboxymethylcellulosen, Carmellose	
0						E500, Natriumcarbonat, Natriumkarbonat, Soda, calcinierte Soda, einfach kohlensaures Natron, Na ₂ CO ₃	
0						E500ii, Natron, Natriumhydrogencarbonat, Natriumhydrogenkarbonat, Natriumbicarbonat, Natriumbikarbonat, Backsoda, doppelkohlensaures Natron, NaHCO ₃	
0						E501, Kaliumcarbonat, Kaliumkarbonat, Pottasche, K ₂ CO ₃	
0						E503, Ammoniumcarbonat, kohlensaures Ammonium, Diammoniumcarbonat, Hirschhornsalz	
0						E504, Magnesiumcarbonat	
0						E507, Salzsäure, Chlorwasserstoffsäure, acidum hydrochloricum	
0						E579, Eisengluconat	
2	L					E620, Glutaminsäure, (Glutamat)	
2	L					E620-E625, Glutamate, Geschmacksverstärker	
2	L					E621, Mononatriumglutamat, Natriumglutamat	
2	L					E622, Monokaliumglutamat, Kaliumglutamat	
2	L					E623, Calciumdiglutamat, Calciumglutamat, Kalziumglutamat	
2	L					E624, Monoammoniumglutamat, Ammoniumglutamat	
2	L					E625, Magnesiumdiglutamat, Magnesiumglutamat	
0						E626, Guanosinmonophosphat, Guanylsäure, Guanylat, Guanosin-5'-monophosphat	
0						E650, Zinkacetat	
?						E900, Polydimethylsiloxan, PDMS, Dimeticon, Dimethicone, Dimethylpolysiloxan	
0						E901, Bienenwachs, cera flava, cera alba	
0						E955, Sucralose	
0						E960, Steviosid, Steviol-Glykosid	
0						Eisengluconat, E579	
0						Eisenoxide, Eisenhydroxide, E172	
3	L	?				Erythrosin, E127	
0						Essigsäure, E260	
0						Ethyl Methylcellulose, E465	
0						Ethylcellulose, Ethylzellulose, Celluloseethylether, E462	
2	L					Ethylparaben, E214, E215	
1	L					Flavinmononukleotid, E101a	
?						Fumarsäure, trans-Butendisäure, E297	
0						gamma-Tocopherol, Vitamin E, E308	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
1	?	?				Gelatine E441	Umstritten, kann auch verträglich sein.
3		L				Gelborange S, E110	
2		L				Geschmacksverstärker, E620-E625	
2		L				Glutamate, E620-E625	
2		L				Glutaminsäure, (Glutamat), E620	
1		?				Gluten, Weizenkleber	Muss nicht für alle unverträglich sein. Blähungen.
0						Glycerin, Glycerol, Glyzerin, Propan-1,2,3-triol, 1,2,3-Propantriol, Propantriol, E422	
0						Gold, E175	
?		?				Grün S, E142, Brillantsäuregrün BS, C.I. 44090, C.I. Acid Green 50, Acilangrün BS, Lissamingrün BN oder B, Wollgrün B, Acid Brilliant Green BS	
0						Guanosinmonophosphat, Guanylsäure, Guanylat, E626	
1		L				Guarkernmehl, Guarana, E412	
1		L				Gummi arabicum, Gummiarabikum, E414	
2		L				Hexamethylentetramin, Urotropin, Methenamin, Formin, Hexamin, E239	
0						Holzkohle, Pflanzenkohle, E153	
0						Holzkohle, Pflanzenkohle, E153	
0						Hydroxypropylcellulose, E463	
0						Hydroxypropylmethylcellulose, Hypromellose, E464	
0						Hypromellose, Hydroxypropylmethylcellulose, E464	
2		L				Indigokarmin, Indigocarmin, Indigotin I, E132	
1		L				Indischer Tragant, Karayagummi, E416	
0						Invertase, E1103	
0						Isoascorbinsäure, E315	
2	?	?				Johannisbrot, Johannisbrotpulver	Aus dem Fruchtfleisch des Johannisbrotbaums gewonnen.
2		L				Johannisbrotkernmehl, E410	Aus den Samen des Johannisbrotbaums gewonnen. Verdickungsmittel.
2	?	?				Kaftan	Aus dem Fruchtfleisch des Johannisbrotbaums gewonnen.
0						Kaliumacetat, E261	
2		L				Kaliumbenzoat, E212	
0						Kaliumcarbonat, Kaliumkarbonat, E501	
1	?					Kaliumcitrat, E332	Oft gut verträglich.
2		L				Kaliumdisulfat, E224	
2		L				Kaliumhydrogensulfat, E228	
0						Kaliumlactat, E326	
2		L				Kaliummetabisulfat, E224	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreichtum	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
?						Kaliumnitrat, Salpeter, Kalisalpeter, Bengalsalpeter, E252	
?						Kaliumnitrit, Salpetrigsaures Kalium, E249	
1			?			Kaliumphosphat, E340	
2			?			Kaliumpolyphosphat, E452	
?						Kaliumpropionat, E283	
2			L			Kaliumpyrosulfit, E224	
2			L			Kaliumsorbat, E202	
2			L			Kaliumsulfit, E225	
0						Kaliumtartrat, E336	
0						Kalziumacetat, Calciumacetat, Calciummethanoat, E263	
1						Kalziumalginat, Calciumalginat, E404	Oft gut verträglich.
2			L			Kalziumglutamat, E623	
1			L			Karaya, Karayagummi, Indischer Tragant, E416	
2			L			Karmesin, Azorubin, E122	
2			L			Karmin, Cochenille, E120	
2			L			Karrageen, Karragheen, E407, E407a	
2			L			Karubenmehl, Johannisbrotkernmehl, E410	Aus den Samen des Johannisbrotbaums gewonnen. Verdickungsmittel.
0						Kohle, Pflanzenkohle, Holzkohle, E153	
1			L			Kohlensäure H ₂ CO ₃ , gelöstes CO ₂ in kohlensäurehaltigen Getränken	Symptome verschwinden rasch wieder
?						Kolliphor® EL, Cremophor EL, Macrogolglycerol ricinoleate, Macrogolglyceroli ricinoleas, Polyoxy 35 Castor Oil	Kann allergische Reaktionen mit schweren Anaphylaxien verursachen.
0						kupferhaltige Komplexe der Chlorophylle und Chlorophylline, E141	
0						Lecithine, Lezithine, E322	Meist Soja-Lecithin
2			L			Litholrubin BK, E180	Nur zugelassen in Käserinde
?						Lutein, E161b	
?						Lycopin, Lycopen, Leukopin, E160d, C.I. 75125, C.I. Natural yellow 27	
?						Lysozym, Muramidase, E1105	
0						Magnesiumcarbonat, E504	
2			L			Magnesiumdiglutamat, Magnesiumglutamat, E625	
0						Mannit, Mannitol, E421	
1			?			Menthol	
0						Methylcellulose, Methylzellulose, Cellulosemethylether, E461	Kann in grösseren Mengen abführend wirken.

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
2		L				Methylparaben, E218, E219	
0						mikrokristalline Cellulose, Cellulosepulver, E460	
0						Milchsäure, 2-Hydroxypropansäure, 2-Hydroxypropionsäure, acidum lacticum, E260	Chemisch reine Milchsäure ist kein Problem. Bei der mikrobiellen Milchsäuregärung können hingegen biogene Amine entstehen.
1		L				Mineralwasser mit Kohlensäure	Symptome verschwinden rasch wieder
0						modifizierte Stärke	z.B. Maizena®
2		L				Monoammoniumglutamat, Ammoniumglutamat, E624	
2		L				Monokaliumglutamat, Kaliumglutamat, E622	
2		L				Mononatriumglutamat, Natriumglutamat, Monosodiumglutamat, E621	
?						Natamycin, E235	
0						Natriumacetat, E262	
1						Natriumalginat, E401	Oft gut verträglich.
1						Natriumalginat, E402	Oft gut verträglich.
0						Natriumascorbat, E301	
2		L				Natriumbenzoat, E211	
2		L				Natriumbisulfit, E222	
2		?				Natriumcalciumpolyphosphat, E452	
0						Natriumcarbonat, Natriumkarbonat, Soda, E500	
2		L				Natriumdisulfit, E223	
2		L				Natriumhydrogensulfit, E222	
0						Natriumisoascorbat, Natriumerythorbat, E316	
0						Natriumlactat, E325	
2		L				Natriummetabisulfit, E223	
?						Natriumnitrat, Natronsalpeter, Chilesalpeter, Salpetersaures Natrium, E251	
0						Natriumnitrit, E250	
2						Natriumorthophenylphenolat, E232	
2		?				Natriumpolyphosphat, E452	
?						Natriumpropionat, E281	
2		L				Natriumpyrosulfit, E223	
2		L				Natriumsulfit, E221	
0						Natriumtartrat, E335	Siehe auch: Weinsteinbackpulver
0						Natron, Natriumhydrogencarbonat, Natriumhydrogenkarbonat, Natriumbicarbonat, Natriumbikarbonat, Backsoda, E500ii	
?						Nisin, E234	
2		L				Octylgallat, E311	
2		L				Orthophenylphenol, E231	

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreich	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
2				L		Parabene = PHB-Ester, E214-E219, Methyl-, Ethyl-, Propyl-, Butyl- Benzylparaben	
2				L		Patentblau V, E131	
0						Pektin, Pektine, amidiertes Pektin, E440	
0						Pflanzenkohle, Holzkohle, E153	
?						Polydextrose, E1200	Kann in grösseren Mengen abführend wirken.
?						Polydimethylsiloxan, Dimeticon, Dimethicone, Dimethylpolysiloxan, E900	
1				?		Polyvinylpolypyrrolidon, E1202	
1				?		Polyvinylpyrrolidon, Povidon, Polyvidone, E1201	
1				?		Povidon, Polyvinylpyrrolidon, Polyvidone, E1201	
?						Propionsäure, Propansäure, Ethancarbonsäure, Metacetonsäure, E280	Der Abbau von Propionsäure verbraucht Vitamin B12, was einen bei Betroffenen häufigen B12-Mangel zusätzlich verstärkt.
1						Propylenglycolalginat, Alginat, E405	Oft gut verträglich.
1				L		Riboflavin-5-Phosphat, E101a	
2				L		Rot 2G, E128	
2				L		Salicylat, Salicylsäure	Als Zusatz in Lebensmitteln verboten
0						Salzsäure, Chlorwasserstoffsäure, acidum hydrochloricum, E507	
2				L		Schwefeldioxid E220	
0						Seifenkrautextrakt (als Zutat in Halva)	
?						Silber, E174	
2				L		Sorbate (=Salze der Sorbinsäure): Kaliumsorbat, E202, Calciumsorbat, E203	
2				L		Sorbinsäure, E200	
0						Stärke (Kartoffelstärke, Maisstärke, Reisstärke, Tapiokastärke, Weizenstärke, ...)	z.B. Maizena®
1				L		Sterculia-Gummi, Karayagummi, E416	
0						Steviosid, Steviol-Glykosid, E960	
0						Sucralose, E955	
2				L		Sulfite, E220 - E228	
3				L		Tartrazin, E102	
?						tert-Butylhydrochinon, 2-tert-Butylhydrochinon, TBHQ, E319	
0				?		Titandioxid, Titan(IV)-oxid, E171	Nur einzelne Personen mit Multiple Chemical Sensitivity meldeten uns bisher diesen Stoff als unverträglich.
0						Tocopherol, Vitamin E, E306	
2				L		Tragant, Traganth, E413	
1				?		Triammoniumcitrat, Ammoniumcitrat, E380	
2				L		Urotropin, Hexamethylentetramin, Methenamin, Formin, Hexamin, E239	
0						Vanillin (synthetisch), Vanillinzucker	Ist leicht reizend, deshalb nur sparsam verwenden!

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Eigene Wertung	Histamin	Histaminreichtum	Andere Amine	Liberator	Blocker	Bezeichnung DE	Bemerkungen DE
0						B Vitamin C, E300	Senk den Histaminspiegel, ist aber gleichzeitig ein schwacher DAO-Hemmer. Gut bei MCAS, schlecht bei HIT?
0						Vitamin E, alpha-Tocopherol, E307	
0						Vitamin E, delta-Tocopherol, E309	
0						Vitamin E, gamma-Tocopherol, E308	
0						Vitamin E, Tocopherol, E306	
0						Weinsäure, E334	
0						Weinsteinbackpulver, E336	
1					?	Weizenkleber, Gluten	Muss nicht für alle unverträglich sein. Blähungen.
0						Xanthan, Xantan, E415	
0						Zellulose, Cellulose, mikrokristalline Cellulose, Cellulosepulver, E460	
0						Zinkacetat, E650	
1						Zitronensäure E330	Verträglichkeit umstritten. Aus Schimmelpilz hergestellt. Hat nichts mit Zitronen zu tun, sondern heisst bloss so.
0						Zuckercouleur, Zuckerkulör, E150, E150a	
0						Zuckercouleur: Ammoniak-Zuckerkulör, E150c	Möglicherweise etwas weniger gut verträglich als E150?
0						Zuckercouleur: Ammoniumsulfit-Zuckerkulör, E150d	Möglicherweise etwas weniger gut verträglich als E150?
0						Zuckercouleur: Sulfitlaugen-Zuckerkulör, E150b	Möglicherweise etwas weniger gut verträglich als E150?
Nahrungsergänzung, Arzneien, Drogen, Stimulantien							
1						Calcium	In kleinen Mengen lebensnotwendig, hochdosiert mastzellaktivierend
1						Calcium, Kalzium	In kleinen Mengen lebensnotwendig, hochdosiert mastzellaktivierend
2		L				Folsäure, Folat, Vitamin B9	Umstritten; andere Bezeichnung: Pteroyl-mono-glutaminsäure (Ähnlichkeit mit Glutaminsäure, Glutamat?)
2	A	L				Guaraná (Paullinia cupana)	Die Frucht enthält Koffein.
3		L				Iod, Jod	
2		L				Jodsalz, Iodsalz (Jodzusatz in Form von Kaliumiodid, Kaliumjodid, Kaliumiodat, Kaliumjodat)	
3		L				Jodtabletten für den atomaren Störfall	
3		L				Kaliumiodat, Kaliumjodat	
3		L				Kaliumiodid, Kaliumjodid	
1						Kalzium, Calcium	In kleinen Mengen lebensnotwendig, hochdosiert mastzellaktivierend
2		L				Kochsalz iodiert / jodiert	
0						Tannenschoss, Tannenknospen	Z.B. gezuckerter Extrakt als Brotaufstrich
2		B				Theobromin	
Zubereitungen							

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien

Lebensmittel-Verträglichkeitsliste DE. Histamin; Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien