

LEGGYAKRABBAN INTOLERANCIÁT OKOZÓ ÉTELEK

ÉLELMISZERLISTA	
ÁLLATI EREDETŰ ÉTELEK	
TOJÁS	
fürjtojással	0
tojássárgája	0
tojásfehérje, tojás albumin, ovalbumin	L 2
TEJTERMÉKEK	
Cheddar sajt	2 H A
Cream: lásd tejszín	0
Feta sajt	1 H
Fontina sajt	2 H A
Gouda érett sajt,	2
Gouda, fiatal sajt	0
Hosszan érlelt fajták és kemény sajt (pl. ementáli)	3 H A
Író, savanyított, tejsavas erjedéssel készült termékek	1H
Krémsajt	0
Mascarpone sajt	0
Mozzarella sajt	0
Nyers tej fajtától függően általában	2 H A
Nyers tejtermékek, mint a pasztörözött tej	1 H A
Raclette sajt	2 H A
Ricotta sajt	0

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

Sajt: vaj-sajt (Butterkäse)	0
Sajtkészítmények (= keverék más összetevőkkel), az összetevőktől és a frissesség	2 H A
Tej, laktózmentes, light (sovány) tejek - hisztamintartalmúak! Rosszabban tolerálhatóak, mint a normál tej.	1 H ?
Tej, nyers tej romlandó a magasabb csíraszám. Csak nagyon frissen jó.	1 ?
Tej, pasztörizált (PAST- tejtermékek) tej - problémás lehet, mindaddig, amíg a bél még irritált	0 ?
Tej, UHT tej = H = Up Tej - Alapvetően tolerálhatóak. Általában nagyon hosszú ideig és nem hűtve tárolják!!	0
Tejföl, tejszín (figyelem: tejsavas erjedés!) Enyhén hisztamintartalmú.	1H
Tejpor nem egyértelmű. Lehet tolerálható is.	1 ? ?
Tejszín, frissen, adalékanyagok nélkül! Egyes sűrítőanyagok hozzáadásával azonban problémás lehet!	N
Túró	N
Vaj	0
HÚSOK	
A darált marhahús, hisztamintartalma erősen függ a frissességtől és a felhasználástól - azonnal készítse el, használja fel!	2 H
Baromfi hús (csirke, pulyka, kacs, fürj, stb.), csak a friss, ami már állt, az több-kevesebb hisztamint tartalmazhat!	0 H!
belsőség	2 H! L

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

Csirke, csirke: lásd a baromfihús	N
Felvágottak kis adagban esetleg elfogadhatóak lehetnek.	3 H ? ?
Füstölt hús	3 H ? ?
marha, borjú – csak frissen!	0 H!
nyelv, marhanyelv, borjú nyelv - Főtt, fűszerezett konyhakész nyelvkészítmények intoleranciát kiváltó adalékanyagokat tartalmazhatnak!	0
Prosciutto – nyers sonka	H 3 ?
Pulyka: lásd a baromfihús	N
Sertéshús, friss, kezeletlen - Ellentmondásosak az adatok. Jól tolerálható is lehet. Nagyon romlandó! Histaminliberator – segíti a hisztamin-felszabadulást ahízósejtekből! Ezért viszketést okozhat	1 H! ?
szalámi	H 3 ?
Szárított hús	H 3 ?
Vadhús (tejsavas erjedés előfordulhat!) Friss vaddisznóhús jól tolerálható lehet.	1 H ?
vagdalt, darált húsok, hisztamintartalma erősen függ a frissességtől és a felhasználástól - azonnal készítse el, használja fel!	0
HALAK	
A hal, "friss hal" a hűtött / jégen. Nagyon erősen a frissességtől és típustól függ!	3 H!

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

A hal, fogás friss vagy fagyasztott. Nagyon erősen a frissességtől és típustól függ!	0 H!
Tonhal	3 H
TENGER GYÜMÖLCSEI	
kagyló	2
Rákok, kagylók (kagyló, osztriga, rák, homár, garnélarák, fűrészkeszkesz garnélarák)	2 L
Seafood (= tengeri gerinctelenek)	2 L
EGYÉB	
zselatin - Ellentmondásos adatok található róla, némelyik akár elfogadható, de mások más embereknél intoleranciát is kiválthatnak.	1 ? ?
NÖVÉNYI EREDETŰ ÉTELEK	
KEMÉNYÍTŐ TARTALMÚAK	
Kenyér, pékáru: Problémát okozhatnak: élesztővel történő erjedés, kovász, ATibúza (ATI = Amiláz és Tripszin Inhibitor, azaz a fehérjebontást blokkoló, természetes fehérje, ami rovarok ellen kerül a gabonákba), maláta, jód, glutén	1 ?
árpa	1
burgonya frissen betakarított, sötétben tárolt!	0
burgonya, tárolt, hámozatlan – a sötét pincéből! Zöld foltok mérgezőek! Néha szalicilsav-intolerancia miatt nem fogyasztható.	0

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

burgonya, tárolt, hámozott - a sötét pincéből! Zöld foltok mérgezőek!	0
Búza – Nem egység az állásfoglalás. Többnyire okoz hisztaminintolerancia esetén emésztési problémákat, például a puffadást.	1 ? ?
búzacsíra - Óvatosan, mert sok toxikus anyag lehet benne: putreszcin, spermin, spermidin, kadaverin	A L 2
édesburgonya	0
főtt rizs max. – ha 4 ° C-on 12-24 órán át tároljuk, ami régebb óta áll a hűtőben, az már problémás lehet.	0
gabona általában	1
gesztenye (friss vagy fagyasztott). Vigyázat, amikor fermentált, szárított vagy más módon tartósítják!	N
Hajdina - csak akkor okoz intoleranciát talán, ha nem teljesen hámozott.	2 ? ?
kendermag (Cannabis sativa)	0
Kenyér, pékáru: Problémát okozhatnak: élesztővel történő erjedés, kovász, ATbúza(ATI = Amiláz és Tripszin Inhibitor, azaz a fehérjebontást blokkoló,természetes fehérje, ami rovarok ellen kerül a gabonákba), maláta, jód, glutén	1 ?
köles	0
kukorica - a dobozos, konzerv kukorica nehezen emészthető. Előfordulhat, hogy ahosszas tárolás miatt is intoleranciát idézhet elő.	0

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

kukorica, szárított: kukoricadara, kukoricaliszt	0
Kukorica: a csöves főtt kukoricát, a szemes főtt kukoricát frissen és pasztőrözve is nehéz megemészteni.	0
Kukoricapehely - nélkül, hogy a maláta, a folsav vagy egyéb adalékok keverték volna hozzá! Óvatossággal fogyasztható, ha maláta és folsav is került bele.	0!
maláta	1 ???
maltodextrin	0
napraforgó	2 L
Quinoa - kiválthat néha intoleranciás tüneteket	0
rizs sütemény, rizs, kukorica gofri valamivel rosszabbul tolerálható, mint a frissen főtt rizs.	0
rizstészta - Valamivel rosszabbul tolerálható, mint a frissen főtt rizst. Főzést követően max. 12-24 órán át 4 ° C-on és stabil, ezt követően a bomlás során hisztamindússá válhat.	0
Rozs - rosszabbul tolerálható	1
Tönköly problémamentes, a „modern” ATI-fajták csak mérsékelten tolerálhatók (ATI = Amiláz és Tripszin Inhibitor, azaz a fehérjebontást blokkoló, természetes fehérje, ami rovarok ellen kerül a gabonákba)	0 ?
zab	0
<i>OLAJOS MAGVAK</i>	
Dió	N
diófélék - Lásd az egyes csoportoknál egyenként.	3??

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

földimogyoró	A L
kesudió	1
Mák - kis mennyiségben megengedett.	1
mandula - Kis mennyiségű jól tolerálható. Ám este alvási problémákat válthat ki.	1 L
mogyoró	2
szezámmag - hasmenést okozhat	1
ZSÍROK ÉS OLAJOK	
Dió, dióolaj	2 ?
margarin	0
napraforgóolaj alkalomszerű és ritka használata nem probléma, de a hosszú távú és rendszeres alkalmazása gyulladáisos problémákat idézhet elő.	1
növényi olaj, salátaolaj (nem meghatározott)	0
olívaolaj - néha problémás lehet szalicilát-intolerancia esetén	0
repceolaj	0
ZÖLDSÉGEK	
csalán	2 H ? ?
articsóka	0
avokádó	2 H L
bab általában	2
bab, karós bab (Vicia faba), lóbab, disznó bab	2
bambuszrügy	?

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

borsó, zöldborsó	1
borsó, zöldborsó	1
brokkoli, brokkoli	0
cékla	N
Chili, piros, friss	2 ?
cikória (katáng)	0
cukkini	0
cukorrépa	?
édesszemes	0
endívia, cikória	0
fehér káposzta	0
fokhagyma kis mennyiségben általában jól tolerálható.	1
hagyma nagy mennyiségben intoleranciát okoz	1 L
hó borsó, zöldborsó, cukorborsó	1
hüvelyesek (szója, bab, borsó, lencse ...)	2 L
jégsaláta	0
káposzta (kivéve kelbimbó, karalábé)	0
karalábé	1
karfiol	0
kelbimbó	1 ?
kerti zsázsa	?
Kínai kel	0

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

lencse	2
Mangold	1 ?
Mung bab	?
olíva - eredendően tolerálható, de általában erjesztett	2
padlizsán	2 H ? ? ?
Paprika, zöldpaprika - Lásd a pepperoni	N ?
paradicsom	2 L H
paszternák	0
pepperoni, paprika, zöldpaprika (enyhe = édes fajták)	0
Póréhagyma kisebb mennyiségben általában jól tolerálható.	1 ?
rettek (rettek sör, enyhe)	0
Saláta, Iceberg saláta: lásd jégсалáta	N
sárgarépa, répa	N
savanyú káposzta	3 H
savanyúság	2 H ?
spárga	0
spenót	2
sütőtök és különböző fajtái	0
szója (szója, szójagranulátum)	2
torma	1
uborka, uborka	0
Vörös káposzta	0 ?

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

zeller	0
zöldbab	0
zöldborsó, sárgaborsó	1
FŰSZERNÖVÉNYEK	
Bazsalikom	0
Borsikafű	0
borsmenta szalicilát intolerancia esetén okozhatnak panaszt	0
gyógynövények, fűszernövények, szárított - szalicilát intolerancia esetén okozhatnak panaszt	0
kapor - Kis mennyiségben általában nem okoz problémát .	1
lóhere fajták (görögszéna, kék ...)	2
oregano	0
petrezselyem	0
rozsmaring	0
snidling - nagy mennyiségben okozhat panaszt	1
zsálya	0
GYÜMÖLCSÖK	
áfonya	0
áfonya	0
Áfonya, tőzegáfonya (Vaccinium macrocarpon)	0
alma	0
ananász	2 A L
avokádó	2 H L

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

Banán (Minél zöldebb, annál több tolerálható talán)	2 A ?
Citrom	A 2 L
citrusfélék	2 A L
Cseresznye - ellentmondásos	0
csipkebogyó	1 L
datolya, szárított	0
Datolyaszilva: lásd Kaki	0
dinnye (kivéve görögdinnye – ez erősen pozitív)	0
eper	2 A L
fekete ribizli	0
füge, aszalt	1
Görögdinnye - Nagy mennyiségű esetleg összeférhetetlen	0 ?
Gránátalma (vörös hús nélkül magok)	0
Grapefruit	2 A L
Guava	2 ?
homoktövis	0
kajszibarack	0
kakaó , kakaópor (csokoládé, stb.)	2 A L
Kakaóvaj, fehér csokoládé - Többnyire jól tolerálható.	1 ?
Kaki, datolyaszilva, Sharon	N
Kiwi	2 ? L
kókusz, kókuszreszelék	0

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

körte, hámozatlan, a hámozott könnyebben emészthető	A 1
körte, hámozott, konzerv cukorszirupban	A 1
licsi	0
lime	3 A L
málna	2
mandarin	2
Mangó ellentmondásos. Legtöbbször jól tolerálható.	1 ?
mazsola Csak ha kénezetlen (tartósítószer nélkül)!	N
meggy	0
narancs	3 A L
Nasi körte	? ?
nektarin	0
Őszibarack	0
Padlizsán	0
Papaya	2 A L
Passion fruit, maracuja, golgotagyümölcs, sárga grenadilla ? rebarbara ellentmondásos. Oxálsav.	1
ribizli, piros	0
Sharon Fruit: lásd Kaki	0
szeder	0
Szilva (-félék)	1 ?
Szilvafélék	1 L
Szőlő	0 ?

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

Tamarillo, fa paradicsom, Solanum betaceum	?
GOMBÁK	
élesztő (friss / szárított) – nem egységes az állásfoglalás. Egyes esetekben akár problémamentesen fogyasztható. Tartalmaz egy csomó glutaminsavat.	1
gomba általában	1
gomba, különfélék	2
kucsmagomba	2
vargánya	2
ÉDESÍTŐSZEREK	
cukor, szacharóz, kristálycukor, répacukor, nádcukor - ha nagyon kell, igen takarékosan használja	0
édesgyökér	2?
fruktóz (gyümölcscukor) - emésztési zavart okozhat nagy mennyiségben	0
juharszirup	0
Karamell	0
maláta kivonat	2
maltóz, malátacukor tisztán	0
Mesterséges édesítőszer - a szukralóz elfogadható.	1
méz - ellentmondásos az állásfoglalás. Figyelem! Tartalmaz benzooesavat is!	0
Nádcukor	??

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

Stevia (Stevia levelek, steviozid folyadék / por)	0
Tejcukor (laktóz)	0
FŰSZEREK	
ánizs	?
bors, fehér - nagyon kis mennyiségű kompatibilis	2
bors, fekete - nagyon kis mennyiségű esetleg megengedhető néha	2
Curry	2
Ecet, balzsamecet, borecet	3 H ?
Ecet: Almaecet - Győződjön meg az adalékanyagokról!	1 H ?
ecetesszencia – ezzel is óvatosan kell bánni, mert nem teljesen hisztaminmentes. Adalékanyagokra figyelni kell!	0 ??
Ecet: fehér borecet	3 H ?
Ecet: vörös borecet	3 H ?
élesztő kivonatok – Kémiai átalakítással glutamát lesz belőle	2 ? L
fahéj, fahéjrúd, fahéj por	0
fűszer, fűszersók, leves fűszerkeverék - növényi fehérje hidrolizátumok, aromákkal keverték, hogy az íze emlékeztessen a húslevesre, van bennük glutamát, hisztamin	2
Gyömbér - kis mennyiségben megengedett.	1
húskivonat	2
húsleves, húsleves kocka / por - Szinte mindig vannak benne intoleranciát kiváltó összetevők (glutamát /élesztőkivonat /fűszer, húskivonatok, problémás őrölt zöldségek)	2

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

kurkuma	1
mustár, mustármag, mustármag por	2 L
paprika por, csípős - irritálja a bélnyálkahártyát	2
paprika por, enyhe	0
szerecsendió kis mennyiségben megengedett.	1
szójaszósز	3
Vanília kivonat erjesztett rúdból, alkoholtartalmú!	1 ? ?
Vanília, vaníliarúd, vanília por, vaníliás cukor – Figyelem! Erjedés előfordulhat, nyomokban kismennyiségű szulfit előfordulhat benne? (Lásd: Adalékok > vanillin)	1 ? ?
ITALOK	
ALKOHOLOS ITALOK	
alkohol, tiszta (etanol)	3 B L
alkoholmentes italok	3 H A L B
alkoholos	3 B L
bor, hisztamin - mentes (< 0,1 mg / l) - Az összes bor tartalmaz még az alkoholt és szulfitot. A főzéshez a viszont jól tolerálhatók.	1 ? B L
borok	3 H A L B
Brandy	2 H A L B
Fehér bor	2 H A L B
pálinkák, szeszes italok, átlátszó (színtelen)	2 ? ? L B
pálinkák, szeszes italok, nem világos (nem színtelen)	3
pezsgő	3 H A L B

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

pezsgő	3 H A L B
Rozé bor	2 H A L B
Rum	2 H A L B
Sör	2 H A L B
VIZEK	
Ásvány víz - ásványokban szegényebb, csendes	0
Ásványvíz, forrásvíz: sok kén / széndioxid / fluor / jód	1 ?
Csapvíz	0
Gyógyvíz	1 ?
Szénsavas ásvány víz	1 L
Szénsavmentes	0
TEÁK	
borsmenta tea	0
Csalántea	1 H ? ?
Feketetea	H 2 B
Gyógynövény keverékek, mint például a hegyi gyógyteakeverék, köhögéscsillapító tea, emésztésre ható tea... - még nem azonosították az összeférhetetlen összetevőket	1 ?
Hársfatea	0
Mate tea	1 B
Rooibostee - Figyelem! Intoleranciát okozó hozzáadott komponenseket tartalmazhat.	0
verbéna, vassfű - nyugtatóan hat a bél-és idegrendszerre is	0

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

Zöld tea	1 B
zsálya tea	0
<i>GYÜMÖLCSLEVEK, NEKTÁROK</i>	
Áfonya nektár	0
narancslé	2 L
<i>ZÖLDSÉGLEVEK</i>	
paradicsomlé	2 L
<i>COFFEINES ITALOK</i>	
Coca Cola - Kis mennyiségben megengedett, de a koffein stimulálja az idegeket és irritálja a beleket, a szén-dioxid nem jó	1
Energia italok - a teobromin gátolja a DAO-enzimet, ami a hisztamin lebontását végzi.	2? B
Espresso - valamivel jobban tolerálható, mint a kávé, de a koffein stimulálja az idegeket és a beleket irritálja.	1
Kávé koffein - valamivel jobban tolerálható, mint a kávé, de a koffein stimulálja az idegeket és a beleket irritálja.	1
<i>TEJPÓTLÉKOK</i>	
rizs tej, rizs ital - gyakran hisztamintartalmú, mert az erjesztéssel enzimatikus úton készül.	1
szójatej	2
zab ital - gyakran hisztamintartalmú, mert az erjesztéssel enzimatikus úton készül.	1
<i>ALKOHOLMENTES ITALOK</i>	
bodzaszörp	0

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

csokoládés italok, forró csoki	2
kakaós italok	2
limonádé - az összetevőktől függően több vagy kevesebb benne a hisztamin	1
ADALÉKANYAGOK	
<i>FESTÉKEK</i>	
Amaránt E123	2
Azorubin, bíbor E122	2
E100 : lásd a kurkumin	0
E101A: lásd a riboflavin -5-foszfát	0
E102: lásd tartrazin	0
E104: lásd Quinoline	0
E110: lásd fellop FCF	0
E120: lásd Carmine, kármin	0
E122: lásd azorubin	0
E123: lásd az amaránt	0
E124: lásd Kármin vörös	A 0
E127: lásd eritrozín	0
E128: lásd a Vörös 2G	0
E131: lásd Patent kék V	0
E132: lásd indigó kármin	0
E150, E150a: lásd karamell	0

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

E150b, E150c, E150d: lásd karamell: Sulfit-/Ammoniak- /Ammoniumsulfit-	0
Eritrozín E127	3 ?
indigó, indigó kármin, indigotin I, E132	1
Karamell: Sulfit-/Ammoniak-/Ammoniumsulfit (E 150b, E150c, E150d) Talán kicsit kevésbé tolerálható, mint E150	0
karamell, karamell (E150, E150a)	0
kármin (E120)	2
kinolin sárga E104	3 L
Kárminvörös A, Ponceau 4R , E124	2
kurkumin, E100	2
Patent kék V E131	1
Red 2G, Acid Red 1, Azophloxin, E128	2
riboflavin -5 - foszfát, E101A, flavin	1
Skarlátvörös: lásd azorubin	2
Tartrazine, E102	3 ?
Yellow FCF, E110	2
<i>KONZERVÁLÓ SZEREK</i>	
0 nátrium-nitrit, E250	N
benzoesav és sói = benzoát (E210 az E213)	2
Calciumhydrogensulfit, E227: lásd szulfitek	N
E200 - E203: lásd a szorbinsav	N
E210: lásd a benzoesav	N

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

E211, nátrium-benzoát, a benzoésav, lásd	N
E212, kálium-benzoát: lásd benzoésav	N
E213, kalcium-benzoát: lásd benzoésav	N
E214 - E219: Lásd parabén	N
E220 - E228: lásd szulfitek	N
E231 - E232: lásd Orthophenylphenol	N
Etil-paraben, E214, E215: Lásd a parabén	N
Kalcium -szorbát, E203: lásd szorbinsav	N
Kalcium, E226: lásd szulfitek	N
Kalcium-benzoát E213: lásd a benzoésav	N
Kálium- hidrogén-szulfid, E228: lásd szulfitek	N
Kálium, E225: lásd szulfitek	N
Kálium, kálium-metabiszulfid, kálium -piroszulfid, E224: lásd szulfitek	N
Kálium-benzoát E212: lásd a benzoésav	N
Kálium-szorbát, E202: lásd szorbinsav	N
Kén-dioxid E220: lásd szulfitek	N
Methylparaben, E218, E219: Lásd a parabén	N
Nátrium- metabiszulfid, nátrium- piroszulfid, nátrium- metabiszulfid, E223: lásd szulfitek	N
Nátrium-benzoát E211: lásd a benzoésav	N
Nátrium-hidrogén- szulfid, nátrium- hidrogén-szulfid, E222: lásd szulfitek	N

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

Nátrium-szulfít E221: lásd szulfitok	N
Orto - 2 , 2 -fenil-fenol (E231), nátrium- orthophenylphenolate (E232)	2
parabének PHB -észterek (E214 - E219), metil-, etil-, propil-, butil-, benzylparaben)	2
PHB-észterek: lásd a parabén	N
szalicilát, szalicilsav (tiltott élelmiszer)	2
szorbinsav és sói (E200-203)	2
szulfitok (E220- E228)	3
ÍZFOKOZÓK	
Calciumdiglutamat, kalcium- glutamát, kalcium- glutamát, E623	2
E620: lásd a glutaminsav (glutamát)	N
E621: lásd a nátrium-glutamát, nátrium- glutamát	N
E622: lásd a kálium- glutamát, kálium- glutamát	N
E623: lásd Calciumdiglutamat, kalcium- glutamát	N
E624: lásd monoammónium- glutamát, ammónium- glutamát	N
E625: lásd Magnesiumdiglutamat, magnézium- glutamát	N
glutamát (E620 - E625)	2
glutaminsav (glutamát), E620	2
Magnesiumdiglutamat, magnézium- glutamát, E625	2
monoammónium- glutamát, ammónium- glutamát, E624	2
kálium- glutamát, kálium- glutamát, E622	2

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

mononátrium- glutamát, nátrium- glutamát, nátrium-glutamát, E621	2
SŰRÍTŐK	
Búzasikér, glutén - nem mindenkinél okoz panaszokat. Puffadást, felszívódási zavarokat idézhet elő.	1 ?
E407, E407a: lásd karragén	N
E410: lásd a szentjánoskenyér liszt	N
E412: lásd a guar-gumi	N
guargumi, guar-gumi, E412	1
karragén, Carragaheen, karragén, karragén, E407, E407a	2
keményítő (burgonya-/kukorica-/búza- stb.), például, kukoricalisztból (Maizena)	0
pektin, pektin	0
szentjánoskenyér liszt, carob, szentjánoskenyér por, E410	2
Szentjánoskenyér: lásd a szentjánoskenyér- gumi (E 410)	N
DUZZASZTÓSZEREK	
borkő, kálium-tartarát, E336	0
E335, E336: lásd a tejszín, fogkő	N
Nátrium-tartarát, E335: lásd a tejszín, fogkő	N
sütőpor	1
SAVANYÍTÓK	

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

aszorbinsav, C-vitamin, E300 pozitív hatása. Csökkenti a hisztamin szintjét!	0
citromsav, citromsav, E330 ellentmondásos, mert penészből készül.	0
Citromsav: lásd citromsav semmi köze a citromhoz, hanem csak így hívják	N
C-vitamin: lásd aszorbinsav	N
E300: lásd aszorbinsav	N
E330: lásd citromsav	N
AROMÁK	
kinin (például keserű citrom, tonik), vanillin (szintetikus), enyhén irritáló, ezért használja takarékosan!	2
VITAMINOK, ÁSVÁNYOK	
folsav - vitatott a hatása	2 L
jód, jódozott só (jód hozzáadásával készült ételek, kálium-jodid, kálium-jodát)	2 L
Kálium-jodid, kálium- jodát, nátrium-klorid jódozott: lásd a jód	N
STIMULÁNSOK	
teobromin	2 B
KÉSZ ÉTELEK	
A csokoládé: barna /fekete/sötét - magas a tiramin, feniletilamin tartalmuk, ezért nem jók	2
Csokoládé fehér - többnyire jól tolerálható.	1 ?

ÉLELMISZEREK ÉS ADALÉKANYAGOK HISZTAMINTARTALMA

édesgyökér, lakric, bocskorszj	2 L
Marcipán kis mennyiségben jól tolerálható, ha nem keverték hozzá intoleranciát okozó adalékokat.	1
Mustár	2 H L
Tofu	2

A jelzések jelentései:

? - Elégtelen vagy ellentmondó adatok az összeférhetlenség kapcsán

0 - jól tolerálták, a szokásos adag nem okoz tüneteket

1. enyhe tünetek, alkalmi fogyasztása kis mennyiségben OK

2. közepesen magas hisztamintartalmú, jelentős tüneteket okozhat a hagyományos adagolás

3. nagyon rosszul tolerálják, súlyos tünetek idézhet elő

H: hisztamintartalmú

H! romlandó. Gyorsan keletkezhet benne sok hisztamin!

A: egyéb biogén aminok

L: Hisztaminliberator (Hisztaminfelszabadító)

B: diamin-oxidáz (DAO)-blokkolók

N: nincs adat róla