



Lista zgodności żywności

Histamine / Mast Cell Activation

Lista zgodności dla diagnostycznej i terapeutycznej diety eliminacyjnej w przypadku histaminozy (zespół aktywacji komórek tucznych MCAS, mastocytoza, nietolerancja histaminy)

Skala zgodności

Histamina / Aktywacja komórek tucznych	
0	Kompatybilne, nie przewiduje się żadnych objawów przy zwykłym spożyciu
1	Umiarkowana zgodność, niewielkie objawy, sporadyczne spożywanie niewielkich ilości jest często tolerowane
2	Niezgodny, znaczne objawy przy zwykłym spożyciu
3	Bardzo słabo tolerowany, poważne objawy
-	Nie można sformułować ogólnego stwierdzenia
?	Niewystarczające lub sprzeczne informacje

Tylko niektóre warianty tej listy uwzględniają inne nietolerancje oprócz histaminy:

Gluten	
0	Bezglutenowe
1	Może zawierać gluten
3	Zawiera gluten
-	Nie można sformułować ogólnego stwierdzenia
?	Niewystarczające lub sprzeczne informacje

Laktoza	
0	Bez laktozy
1	Niska zawartość laktozy lub może czasami zawierać laktozy w zależności od receptury
2	Średnia zawartość laktozy. Wypróbuj dopuszczalną ilość.
3	Wysoka zawartość laktozy
-	Nie można sformułować ogólnego stwierdzenia
?	Niewystarczające lub sprzeczne informacje

Lista ta występuje w wielu **wariantach**:

- Posortowana według zgodności lub alfabetycznie
- Z podziałem na kategorie lub bez
- Ograniczone tematycznie do histaminy lub uzupełnione informacjami o innych nietolerancjach
- Przetłumaczone na różne języki

W nagłówku każdej strony tabeli poniżej można sprawdzić, do której wersji odnosi się niniejszy dokument.

Wskazówki dotyczące diety

WAŻNE: Ta lista sama w sobie nie stanowi wystarczających wskazówek żywieniowych. Na tolerancję mogą mieć wpływ również inne czynniki, takie jak świeżość lub metody przetwarzania. **Szczegółowe instrukcje i dodatkowe informacje, które mogą mieć decydujące znaczenie dla powodzenia diety, można znaleźć na naszych stronach internetowych:**

www.mastzellaktivierung.info

www.histaminintoleranz.ch

Dodatki mogą być również ukryte w podstawowych produktach spożywczych, w których nie spodziewałbyś się ich znaleźć. Dlatego zawsze czytaj listę składników na opakowaniu! Nasza klasyfikacja odnosi się wyłącznie do czystej żywności bez dodatków! Na przykład dotyczy wyłącznie czystej śmietanki naturalnej, a nie śmietanki z dodatkami.

Kolumna „Histamina” NIE pokazuje zawartości histaminy w składnikach, ale postrzeganą **KOMPATYBILNOŚĆ** dla osób wrażliwych na histaminę. Kompatybilność wynika z kilku, w większości nieznanych czynników, których nie można dokładnie określić: czynników uwalniających mediatory komórek tucznych

tory („wyzwalacze histaminy”), histamina, inne aminy biogeniczne, inhibitory DAO, konsystencja, ale także składniki stabilizujące komórki tuczne i obniżające poziom histaminy.

Salicylany występujące w niewielkich ilościach w roślinach są czynnikiem aktywującym komórki tuczne *tylko* u części osób cierpiących na MCAS, podczas gdy inne osoby cierpiące na MCAS dobrze tolerują salicylany. Zawartość salicylanów *NIE* jest zatem uwzględniana jako czynnik wyzwalający w kolumnie „Histamina”, ale może wymagać dodatkowego rozważenia.

W jaki sposób czynniki wywołujące zaburzają równowagę histaminową

Przypuszczalna przyczyna nietolerancji jest wskazana na liście za pomocą następujących liter:

HI:	Wysoce nietrwały, szybkie tworzenie histaminy
H:	Wysoka zawartość histaminy
A:	Inne aminy biogenne
L:	Środki uwalniające mediatory komórek tucznych (=środki uwalniające histaminę)
B:	Blokery (=inhibitory) oksydazy diaminowej lub innych enzymów rozkładających histaminę

W zależności od przyczyny fizycznej nie wszystkie produkty spożywcze są w równym stopniu niekompatybilne dla wszystkich osób cierpiących na tę dolegliwość. Niektóre osoby reagują silniej na substancje wyzwalające niż na histaminę lub odwrotnie. Tolerancja jest również zależna od dawki, a stopień nasilenia objawów różni się znacznie u poszczególnych osób. Nie jest zatem możliwe jednoznaczne rozróżnienie między produktami spożywczymi kompatybilnymi i niekompatybilnymi; zawsze jest to kwestia indywidualnego doświadczenia danej osoby. Dlatego też należy stosować się do tej listy zgodności tylko *na początku* zmiany diety. *W początkowej fazie* diety eliminacyjnej lista ta służy jako ogólne wskazówki, które pomogą Ci jak najszybciej i jak najskuteczniej zmniejszyć nasilenie objawów, pomimo braku doświadczenia.

Po około 4-6 tygodniach zacznij sprawdzać, co możesz tolerować i w jakich ilościach, biorąc pod uwagę *swoją indywidualną* wrażliwość, aby nie ograniczać się niepotrzebnie w dłuższej perspektywie. Być może będziesz w stanie tolerować znacznie więcej lub mniej pokarmów.

niż te zalecane w niniejszym wykazie. *W dłuższej perspektywie* nie należy zatem kierować się żadnym wykazem, ale własnymi doświadczeniami. Wszystko jest dozwolone, o ile jest dobrze tolerowane. Po lewej stronie znajduje się kolumna, w której można wprowadzić własną ocenę.

Ocena zgodności produktów złożonych

Lista ta ogranicza się do podstawowych produktów spożywczych, składników i dodatków. Produkty składające się z wielu zmiennych składników *nie* są zazwyczaj wymienione w tym wykazie. Ogólna zasada oceny zgodności całych posiłków lub innych produktów złożonych i preparatów: należy sprawdzić listę składników na opakowaniu lub w ulotce dołączonej do opakowania lub zapytać producenta. Przeczytaj bardzo uważnie listę składników. Jeśli wszystkie składniki są zgodne, a produkt nie jest fermentowany ani dojrzewający mikrobiologicznie, to produkt jest również zgodny – przynajmniej w wystarczająco świeżym stanie. Jeśli nie, należy albo uznać go za niezgodny jako środek ostrożności, albo samodzielnie sprawdzić, jak dobrze go tolerujesz, biorąc pod uwagę *indywidualny* próg tolerancji.

Osoby cierpiące na HIT/MCAD nie muszą zwracać uwagi na informacje typu „*Może zawierać śladowe ilości...*”. Te niewielkie ilości nie mają żadnego wpływu, o ile nie jesteś na nie uczulony.

Wiele produktów, takich jak wino, ser, ryby, przetwory mięsne itp., może znacznie różnić się zawartością histaminy w zależności od odmiany, producenta, partii i okresu przechowywania. Dlatego też możliwe jest, że ten sam rodzaj kielbasy lub sera może czasami okazać się tolerowany, a czasami nietolerowany, bez możliwości przewidzenia tego zjawiska.

Przejście między „kompatybilnością” a „niekompatybilnością” jest płynne i zależy od dawki w przypadku niektórych nietolerancji (histaminoza, laktoza, fruktoza). Stopień nasilenia może się znacznie różnić w zależności od osoby, a także może zależeć od aktualnego samopoczucia danego dnia. Nie jest zatem możliwe dokonanie wyraźnego rozróżnienia między pokarmami kompatybilnymi i niekompatybilnymi; zawsze jest to kwestia indywidualnego doświadczenia danej osoby.

Lista jest stale aktualizowana, aby odzwierciedlać aktualny stan wiedzy. Dlatego prosimy o regularne zastępowanie tej wersji najnowszą wersją dostępną na stronie internetowej.

Rekomendacja książkowa:



Książka kucharska „**Mast-Cell-Friendly and Low-Histamine Cooking**” autorstwa Heinza Lamprechta znacznie ułatwia wymagającą zmianę diety i zawiera ponad 180 przepisów na 206 stronach, które konsekwentnie uwzględniają substancje uwalniające histaminę i dlatego są odpowiednie również dla osób bardziej dotkniętych chorobą. Wiele przepisów jest również bezlaktozowych i bezglutenowych.

ISBN 978-3-347-59507-1 (wydanie w twardej oprawie) ISBN 978-3-347-59506-4 (wydanie w miękkiej oprawie) **Kup tę książkę na stronie tredition.com**

Dostępna w języku angielskim i niemieckim.

Zastrzeżenie

Informacje te nie mogą zastąpić wizyty u lekarza, a mają jedynie na celu wsparcie i uzupełnienie relacji lekarz-pacjent. Korzystanie z tych informacji odbywa się na własne ryzyko użytkownika. Nie ponosimy odpowiedzialności za szkody bezpośrednie ani pośrednie jakiegokolwiek rodzaju.

Źródła

Oceny zgodności opierają się na różnych źródłach, których wiarygodność została oceniona:

- Raporty z doświadczeń wybranych pacjentów bez innych nietolerancji lub alergii, którzy reagują szczególnie wyraźnie i powtarzalnie na poszczególne czynniki wywołujące objawy, którzy mogą w sposób niezawodny osiągnąć wolność od objawów poprzez unikanie wszystkich czynników wywołujących objawy i którzy mają duże doświadczenie w ocenie tolerancji pokarmów po niezliczonych, skrupulatnych eksperymentach na sobie.
- Doświadczenia innych organizacji pacjentów w innych krajach
- Referencje od grup samopomocy i osób odwiedzających stronę internetową
- Listy produktów spożywczych i ulotki informacyjne dla pacjentów przekazywane pacjentom przez pracowników służby zdrowia i szpitale.
- Literatura naukowa
- Książki na temat nietolerancji histaminy
- Wpisy na forach internetowych i blogach

Prawa autorskie

Niniejszy dokument jest chroniony prawem autorskim. Wykorzystanie informacji w celach komercyjnych wymaga w każdym przypadku pisemnej zgody autora. Informacje te można udostępniać najbliższej rodzinie oraz lekarzom i terapeutom prowadzącym leczenie.

Tylko wersje dostępne bezpłatnie na stronie www.mastzellaktivierung.info mogą być powielane i rozpowszechniane w niezmienionej formie i bezpłatnie. W przypadku rozpowszechniania w formie elektronicznej prosimy o umieszczenie linku do listy na naszym serwerze lub naszej stronie internetowej lub zapewnienie aktualizacji listy do najnowszej wersji w odpowiednim czasie.

© Prawa autorskie: Heinz Lamprecht, SIGHI

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, według kategorii

An	Własna ocena		Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Blokier	Oznaczenie PL	Uwagi PL
	Histamina							
żywność dla zwierząt								
Jaja								
	1				L		białko jaja	Aktywuje komórki tuczne, zwłaszcza surowe, ale nawet gotowane
	0						żółtko	
	1				L		jajka, jajka kurze, całe jajka	Żółtko jest zgodne. Białko jajka aktywuje komórki tuczne , zwłaszcza surowe, ale nawet gotowane.
	0						Jaja przepiórcze, jaja przepiórcze	
Produkty mleczne								
	2	H	A	?			sery pleśniowe, sery z niebieską pleśnią	
	1	H	A				masło: masło hodowlane, lekko zakwaszone masło	Może zawierać niewielkie ilości histaminy. Zazwyczaj dobrze .
	0						masło: masło ze słodkiej śmietanki	Masło ze słodkiej śmietanki to zwykle masło, niefermentowane bakteriami.
	0						Butterkaese	
	1	H					maślanka (lekko kwaśna, zaczynająca fermentować)	Fermentacja mlekowa
	2	H	A				Camembert	
	2	H	A				ser cheddar	
	2	H	A				ser wytwarzany z niepasteryzowanego „surowego” mleka	W zależności od warunków higieny. Wyższe ryzyko niż w przypadku sera wytwarzanego z mleka pasteryzowanego
	3	H	A				ser: ser twardy, wszystkie dobrze dojrzałe sery	
	0						sery śmietankowe (czyli: bardzo młode sery), naturalne, bez dodatków	
	0						śmietanka, słodka, bez dodatków	Dopuszczalny, jeśli nie jest sfermentowany. Zawsze sprawdzaj skład pod kątem dodatków. Najczęściej zawiera niedopuszczalne substancje zagęszczające lub stabilizujące, np. E407, E410!
	0						twaróg, quark	
	1	?		?			mleko w proszku, mleko suche, mleko w proszku	Czasami dobrze tolerowane, czasami nie.
	0			?			mleko owcze, mleko z mleka owczego	
	0						ser farmerski (rodzaj świeżego sera), twaróg	
	1	H	A				ser feta	
	2	H	A				ser fontina	
	0						Geheimratskaese, ser Geheimrats	
	1						ghee	Zawartość histaminy zależy od metody produkcji!
	0			?			mleko kozie, mleko kozie	
	2						Ser Gouda (dojrzały)	
	0						Ser Gouda (młody)	Jedz tylko małe ilości.
	1	H	A				kefir, keefir, kepfir	
	1	H		?			mleko bez laktozy	Czasami dobrze tolerowane, czasami nieco gorzej niż zwykle mleko.
	0						Ser mascarpone	
	1	?		?			mleko w proszku, mleko w proszku	Czasami dobrze tolerowany, czasami nie.
	1	H		?			mleko bez laktozy	Czasami dobrze tolerowane, czasami nieco gorzej niż zwykle mleko.

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, z kategoriami

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Wyzwoliciele	Blocker	Oznaczenie PL	Uwagi PL
	0			?		mleko, pasteryzowane	Mleko może być nieodpowiednie, dopóki jelita są nadal podrażnione.
	0			?		mleko UHT	UHT = przetwarzanie w ultra wysokiej temperaturze, ultra-heat
	2	H	A	?		sery pleśniowe, sery pleśniowe	
	0					ser mozzarella	
	1	?		?		mleko w proszku, mleko w proszku	Czasami dobrze tolerowany, czasami nie.
	2	H	A			ser topiony, ser przetworzony	
	2	H	A			produkty wytworzone z nieprzetworzonego (surowego) mleka	
	0					twaróg	
	2	H	A			Ser raclette	
	0	H!	?	?		surowe mleko	Łatwo psuje się z powodu większej liczby bakterii. Należy używać wyłącznie świeżego produktu.
	2	?	?	?		gotowe preparaty serowe (z innymi/dodatkowymi składnikami)	W zależności od składników i świeżości
	0					Ser ricotta	W większości produkowany z → kwasem cytrynowym
	2	H	A			ser Roquefort	
	0			?		mleko owcze, mleko owcze	
	1	H				śmietana	Fermentacja mlekowa! Zawiera niewielką ilość histaminy
	0					serwatka: serwatka kwaśna	
	0					serwatka: słodka serwatka	
	1	H	?			jogurt (jogurt naturalny)	Różni się w zależności od produktu
Mięso							
	0	H!				wołowina (świeża)	
	0	H!				kurczak	
	3	H	A	?		suszone mięso (dowolnego rodzaju)	
	3	H	A	?		suszona szynka	
	0	H!				kaczka	
	2	H!		L		wnętrznosci	
	1	H	?			dziczyzna	Głównie mięso dojrzałe, ale świeże mięso dzika jest dobrze tolerowane.
	3	H	A	?		szynka (suszona, peklowana)	
	2	H!		L		podroby	
	0	H!				mięso mielone (jeśli jest spożywane bezpośrednio po produkcji)	W dużym stopniu zależy od świeżości
	2	H!	A			mięso mielone (sprzedawane luzem lub pakowane)	W dużym stopniu zależy od świeżości
	0	H!				struś	
	1	H!		?		wieprzowina (świeża i nieprzetworzona)	Kontrowersyjne. Przeważnie dobrze tolerowane, ale bardzo łatwo psujące się. <i>Uwaga: histamina > ewidencja?</i>
	0	H!				mięso drobiowe	
	0	H!				przepiórki	
	3	H	A	?		salami	
	2	H	?	?		wszystkie rodzaje kielbas	Możliwe jest kilka dopuszczalnych wyjątków.
	3	H	?	?		wędzone ryby (dowolne)	

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, według kategorii

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Blokier	Oznaczenie PL	Uwagi PL
	3	H	?	?		wędzone mięso (dowolne)	
	0					język (cielęcy, wołowy)	Sprawdź, czy nie ma składników, których nie tolerujesz, jeśli produkt jest przetworzony i gotowy do spożycia. Żadnych produktów wędzonych.
	0	H!				indyk	
	0	H!				cielęcina (świeża)	
	1	H	?			dziczyzna	Głównie mięso dojrzałe, ale dobrze tolerowane jest również świeże mięso dzika.
	1	H	?			dziczyzna	Głównie mięso dojrzałe, ale dobrze tolerowane jest również świeże mięso dzika.
Ryby							
	3	H	A			sardele	
	0	H!	A			ryby (świeżo złowione lub mrożone)	W zależności od świeżości i gatunku
	3	H!	A			ryby (w sklepie w chłodziarce lub na lodzie)	W zależności od świeżości i gatunku
	2					Łosoś wędzony	
	2					wędzony łosoś	
	0	H!				pstrąg (słodkowodny): pstrąg potokowy, pstrąg źródłany, pstrąg tęczowy pstrąg	Produkt łatwo psujący się. Szybkie tworzenie histaminy.
	3	H	A			Tuńczyk	
Owoce morza							
	2	H!		L		małże (omulki, ostrygi, małże, przegrzebki...)	
	2	H!		L		krab	
	2	H!		L		krab	
	2	H!		L		rak	
	2	H!		L		rak	
	2	H!		L		langusta	
	2	H!		L		homar	
	2	H!		L		ostrygi	
	2	H!		L		krewetki	
	2	H!		L		homary	
	2	H!		L		owoce morza, produkty morskie	
	2	H!		L		skorupiaki	(np. małże, ostrygi, kraby, homary, krewetki)
	2	H!		L		krewetki	
	2	H!		L		langusty	
Różne							
Ve	0					smalec	
żywność roślinna							
Dostawcy skrobi							
	0					amarantus, Amaranthus	W niektórych przypadkach może powodować biegunkę. Ten wpis odnosi się do pseudozboża zwanego amarantusem (rodzaj rośliny Amaranthus). Nie należy mylić go z barwnikiem azowym amarantusowym (sztucznym barwnikiem spożywczym).
	1	?				wyroby piekarnicze	Problemy są często spowodowane przez: sól, jod, długi czas fermentacji drożdży lub zakwasu, ewentualnie również ziarna ATI (niektóre odmiany zawierające inhibitory amylazy i tryptazy, niezgłoszone)
29.08.2	1					jęczmień	

Lista zgodności żywności EN. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, z kategoriami

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Wyzwaliciele	Blocker	Oznaczenie PL	Uwagi PL
	2	?	?	?		ślód jęczmienny, ślód, ekstrakt słodowy	
	1	?				chleb	Składniki problematyczne: ślód, jód, długi czas fermentacji drożdży lub zakwasu, ewentualnie również ziarna ATI (niektóre odmiany zawierające inhibitory amylazy i tryptazy, niezgłoszone)
	2		?	?		gryka	Niezgodna tylko wtedy, gdy nie jest dokładnie obrana?
	1					bulgur, burghul, riffoth	Pszenica parboiled
	?					maniok, maniok (bulwy korzeniowe)	Cyjanek hamuje wchłanianie jodu. Niektóre metody detoksykacji metody mogą powodować wytwarzanie histaminy.
	0					kasztan, kasztan jadalny	
	0			?		kukurydza, kukurydza cukrowa, ziarna kukurydzy: kukurydza w puszkach	Trudne do strawienia. Być może niekompatybilne po długotrwałym przechowywaniu lub w dużych ilościach?
	0			!		płatki kukurydziane (jeśli nie zawierają dodatków, takich jak ślód lub kwas foliowy)	Należy zachować ostrożność w przypadku słoju i kwasu foliowego
	0					Pszenica einkorn	
	0					Pszenica emmer, pszenica tuskana	
	0					grünkern, zielona orkisz	Pszenica orkiszowa, która została zebrana w połowie dojrzałości, a następnie
	0					nasiona konopi (Cannabis sativa)	Legalny podgatunek niepsychoaktywny. Zbyt duża ilość białka konopi może powodować biegunkę.
	0					KAMUT®, pszenica khorasan	Preferuj stare odmiany (np. KAMUT®). Nowoczesne odmiany ATI zmodyfikowane przez uprawę często nie są dobrze tolerowane.
	0					Pszenica khorasan lub pszenica orientalna (Triticum turgidum ssp. turanicum), KAMUT®	Preferuj stare odmiany (np. KAMUT®). Nowoczesne odmiany ATI zmodyfikowane przez uprawę często nie są dobrze tolerowane.
	0			?		kukurydza: kukurydza w puszkach, kukurydza konserwowa	Trudne do strawienia. Być może nieodpowiednie po długotrwałym przechowywaniu lub w dużych ilościach?
	2	?	?	?		ślód, ekstrakt słodowy, ślód jęczmienny	
	0					maltodekstryna	
	?					maniok, kasawa (bulwy korzeniowe)	Cyjanek hamuje wchłanianie jodu. Niektóre metody detoksykacji metody mogą powodować wytwarzanie histaminy.
	0					proso	
	0					owsianka, płatki owsiane, mąka owsiana	Unikaj produktów wzbogaconych witaminami.
	0					sago perłowe	
	0					ziemniaki ze skórą	Ciemne miejsce! Zielone punkty są trujące! Prawdopodobnie nieodpowiedni dla osób z nietolerancją salicylanów
	0					ziemniaki młode, ze skórą	Ciemne miejsce! Zielone punkty są trujące! Prawdopodobnie nieodpowiedni dla osób z nietolerancją salicylanów
	0					ziemniaki, obrane	Ciemne miejsce! Zielone punkty są trujące!
	0					komosa ryżowa	Być może nie zawsze dobrze tolerowany?
	0					ryż	Po ugotowaniu przechowuj w lodówce maksymalnie przez 12–24 godziny.
	0					ciasteczka ryżowe, wafle ryżowe	Nieco gorzej tolerowany niż świeżo ugotowany ryż
	0					chrupki ryżowe	Należy zachować ostrożność w przypadku słoju i kwasu foliowego
	0					makaron ryżowy	Nieco gorzej tolerowany niż świeżo ugotowany ryż
	1					żyto	Tolerowany w niewielkim stopniu
	0					sago	

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, według kategorii

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Bloker	Oznaczenie PL	Uwagi PL
	0			?		pszenica orkiszowa	Preferuj stare odmiany. Nowoczesne odmiany ATI zmodyfikowane przez uprawą często nie są dobrze tolerowane.
	2			L		nasiona słonecznika	
	0			?		kukurydza cukrowa, ziarna kukurydzy: kolby kukurydzy, świeże / pasteryzowana	Trudne do strawienia.
	0			?		kukurydza cukrowa, ziarna kukurydzy: suszone (mąka kukurydziana, mąka mąka)	
	0					słodki ziemniak	
	0					skrobia z tapioki	
	1	?		?		Pszenica	Nierówny. Głównie problemy trawienne, takie jak wzdęcia.
	2		A	L		kiełki pszenicy	Putrescyna, spermina, spermidyna, kadaweryna
	0					dziki ryż (Zizania)	Ryż dziki nie jest botanicznie spokrewniony z ryżem.
	0					ignam	
Orzechy							
	1					migdały	Małe ilości są dobrze tolerowane. Mogą powodować np. problemy ze snem
	0					Orzech brazylijski	Maksymalnie 1-2 orzechy dziennie są dobrym źródłem selenu
	1		A	L		Orzechy nerkowca	
	0					tatarak, orzech tygrysi (Cyperus esculentus)	W rzeczywistości nie jest to orzech, ale bulwa (zgrubienie rozłogów)
	2			?		tatarak chiński, orzech tygrysi (Cyperus esculentus), prażony	W rzeczywistości nie jest to orzech, ale bulwa (zgrubienie rozłogów)
	0					orzech ziemny, chufa, orzechy tygrysie	W rzeczywistości nie jest to orzech, ale bulwa (zgrubienie rozłogów)
	1			L		orzech laskowy	
	0					makadamia	
	2					orzeszki ziemne	
	0					orzech pekan	
	1			?		orzechy piniowe	Kilka gatunków. Być może nie wszystkie mają taką samą kompatybilnością?
	0					pistacje	
	0					orzechy tygrysie, turzyca tygrysia	W rzeczywistości nie jest to orzech, ale bulwa (zgrubienie rozłogów)
	3		A	L		orzech	
	0					żółta orzechówka, orzech tygrysi	W rzeczywistości nie jest to orzech, ale bulwa (zgrubienie rozłogów)
Tłuszcze i oleje							
	0					olej z czarnuszki siewnej (Nigella sativa)	przeciwalergiczny
	0					olej rzepakowy	
	0					tłuszcz kokosowy, olej kokosowy, olej kopra	Bardzo polecany
	0					olej z wiesiołka dwuletniego (Oenothera biennis)	
	0					olej kukurydziany, olej z kukurydzy	
	0					olej dendê, olej palmowy	Nie należy kupować ze względów ekologicznych. Poza tym jest zalecany.
	0					olej z wiesiołka dwuletniego (Oenothera biennis)	
	0					olejek z kwiatu kopru włoskiego (Nigella sativa)	przeciwalergiczny
	0					olej lniany, olej z nasion lnu, olej z nasion lnu zwyczajnego	
	0					olej lniany, olej z nasion lnu, olej lniany	

Lista zgodności żywności EN. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, według kategorii

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Wyzwalacz	Blocker	Oznaczenie EN	Uwagi PL
0						olej kukurydziany	
0						margaryna (sprawdź, czy nie zawiera dodatków, których nie tolerujesz)	Sprawdź, czy nie zawiera niekompatybilnych dodatków
0						olej z czarnuszki siewnej	przeciwalergiczny
0						olej z kwiatów czarnuszki (Nigella sativa)	przeciwalergiczne
0						olej z oliwek	Nieodpowiedni dla osób z nietolerancją salicylanów
0						olej palmowy, tłuszcz palmowy, olej z ziaren palmowych	Nie należy go kupować ze względów ekologicznych. Poza tym jest zalecany.
0						olej z wiesiołka (Oenothera biennis)	
0			A			olej z pestek dyni	Olej ten jest wytwarzany przez tłoczenie prażonych, łuskanych pestek dyni (pepitas) z lokalnej odmiany dyni, dyni oleistej ze Styrii. Zawiera dużo spermidyny (aminy biogenicznej). Niemniej jednak jest tolerowany w zwykłych ilościach.
0						olej rzepakowy	
0						olej z czarnuszki siewnej (Nigella sativa)	Przeciwalergiczne
0						olej z krokosza barwierskiego	
1						olej sojowy	
0						olej słonecznikowy	Pojedyncza dawka nie stanowi problemu, ale długotrwałe stosowanie ma działanie zapalne
2				?		olej z orzechów włoskich	
Warzywa							
0						topinambur, słonecznik bulwiasty, karczoch jerozolimski, topinambur	Strzałki bulwiaste przygotowuje się jako warzywo korzeniowe. Nieodpowiednie dla osób wrażliwych na salicylany.
0						karczoch	
0						szparagi	
2		H	?	?	?	bakłażan	
2		H		L		awokado	
?						pędy bambusa	
2				L		fasola i rośliny strączkowe ogólnie	Dotyczy praktycznie wszystkich rodzajów/odmian. Niektóre tolerowane W niektórych przypadkach możliwe są wyjątki
0						burak	
2						papryka (ostra)	
0						papryka (słodka)	
0						blanszowany seler	
0						kapusta chińska	
2						fasola borlotti	
2		H	?	?	?	bakłażan	
2						bób, bób fava, bób (Vicia faba)	
0						brokuły	
1				L		brukselka	
0						kapusta zielona lub biała	
0						kapusta, odmiany kapusty (z wyjątkiem brukselki, kalarepa)	
0						marchew	
0						kalafior	

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, z kategoriami

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Wyzwoliciel	Blocker	Oznaczenie PL	Uwagi PL
0						seler korzeniowy (Apium graveolens var. rapaceum)	
0						kapusta selerowa, kapusta pekińska (Brassica rapa subsp. pekinensis)	
0						seler: seler blanszowany, seler naciowy (Apium graveolens var. dulce)	
0						seler: seler liściasty (Apium graveolens var. secalinum)	
1				?		boćwina, boćwina szwajcarska (Beta vulgaris subsp. vulgaris)	
?						chayote	Może być źle tolerowany.
2						ciecierzyca	
0						cykoria (Cichorium intybus)	
1				?		papryczka chili, ostra, świeża	Ostrość jest drażniąca
2	H	A		?		sos chili, ostry, fermentowany	Drażniąca ostrość oraz aminy biogenne
?						choko	Możliwe, że nie jest dobrze tolerowany.
0						roszponka, sałata owcza (Valerianella locusta)	
0						cukinia	
?				?		rzodkiewka: rzodkiewka ogrodowa (Lepidium sativum)	
0						ogórek	
2	H		?			ogórki marynowane w solance (fermentowane!)	Ogórki konserwowane w solance poprzez fermentację mlekową.
2	H		?	?	?	bakłażan	
0						cykoria (Cichorium endivia)	
0						koper włoski	
?				?		rukiew ogrodowa (Lepidium sativum)	
1						czosnek	W niewielkich ilościach, zazwyczaj dobrze tolerowany po ugotowaniu
1						rzepa niemiecka	
0						tytkwy	
1						fasolka szparagowa	W niektórych przypadkach może być dobrze tolerowany
1				L		chrzan	
0						sałata lodowa, sałatka lodowa	
0						topinambur (Helianthus tuberosus), słonecznik korzeniowy, dziki słonecznik, topinambur, ziemne jabłko	Bulwa pędowa przygotowywana jako warzywo korzeniowe. Nieodpowiednia dla osób wrażliwych na salicylany.
1						jarmuż, kapusta brązowa, kapusta kędzierzawa	
2				L		wodorosty (duże brązowe algi lub wodorosty, Laminariales)	np. jako składnik soli przyprawowej / soli ziołowej
0						seler korzeniowy, seler	
1						kalarepa	
1						okra	
0						roszponka, sałata polna (Valerianella locusta)	
0						seler naciowy	
1				?		por	W niewielkich ilościach, zazwyczaj dobrze tolerowany

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, z kategoriami

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Blocker	Oznaczenie PL	Uwagi PL
	2		A	L		rośliny strączkowe (soja, fasola, groch, soczewica...)	
	2					soczewica	
	0					sałata lodowa	
	0					sałata: sałata głowiasta i liściasta	Ocena dotyczy rośliny bez dodatków
	0					dynia	
	0					Łagodna cebula z Cevennes (Francja)	
	?					fasola mung, kielki fasoli mung	
	0					kapusta pekińska	
	2	H	?	?		pokrzywa: pokrzywa zwyczajna, pokrzywa pospolita, pokrzywa paląca (<i>Urtica dioica</i>)	
	1					okra, okro, ochro, palce damskie	
	2	?	?			oliwki	Zazwyczaj fermentowane, czasami zawierają składniki nietolerowane
	1			L		cebula	Niezdadne w dużych ilościach
	0					pak choi	
	0					pasternak	
	1					groch	
	2			L		wieloletnia rukiew ścienna (<i>Diplotaxis tenuifolia</i>)	
	3	H				marynowana kapusta	
	2	H	?			marynowane ogórki	Może być tolerowany w zależności od składników (ocet spirytusowy lub kwas octowy zamiast octu; bez musztardy). Nie należy mylić z fermentowanymi korniszonami!
	2	H	?			marynowane korniszony	Może być tolerowany w zależności od składników (ocet spirytusowy lub kwas octowy zamiast octu; bez musztardy). Nie należy mylić z fermentowanymi korniszonami!
	2	H	?			marynowane warzywa	Może być tolerowany w zależności od składników (ocet spirytusowy lub kwas octowy zamiast octu; bez musztardy). Nie należy mylić z fermentowanymi korniszonami!
	0					pok choi	
	0					dynie (różne odmiany)	
	1					rzodkiewki (rodzaj <i>Raphanus</i>), odmiany ostre	
	0					rzodkiewki (rodzaj <i>Raphanus</i>), odmiany łagodne	
	0			?		kapusta czerwona	
	3	H				kapusta kiszona	
	1			?		kapusta włoska	
	1			?		boćwina	
	1					groszek śnieżny	
	2					soja (ziarna soi, mąka sojowa)	
	2					szpinak	
	0					dynia	
	0					seler naciowy	
	2	H	?	?		pokrzywa zwyczajna, pokrzywa pospolita, pokrzywa paląca (<i>Urtica dioica</i>)	

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, według kategorii

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Bloker	Oznaczenie PL	Uwagi PL
	1			?		Boćwina (Beta vulgaris subsp. vulgaris)	
	2	H		L		pomidor	
	0					cebula Tropea	
	1					rzepa	
	1					kapusta rzepowa	
	0					seler korzeniowy, seler bulwiasty	
	0					biała cebula	Odmiana cebuli o czysto białej skórce i słodkim, łagodnym białym miąższem (nie jest to zwykła cebula).
	0					cukinia	
Zioła							
	0					bazylia	
	1			L		czosnek niedźwiedzi (Allium ursinum)	Niewielkie ilości są dobrze tolerowane.
	1			L		czosnek niedźwiedzi (Allium ursinum)	Małe ilości są dobrze tolerowane.
	2					niebieska kozieradka (Trigonella caerulea)	
	1			L		czosnek niedźwiedzi (Allium ursinum)	Małe ilości są dobrze tolerowane.
	1			L		czosnek niedźwiedzi (Allium ursinum)	Niewielkie ilości są dobrze tolerowane.
	0					trybula ogrodowa (Anthriscus cerefolium), pietruszka francuska, trybula ogrodowa	
	1					szczypiorek	Nie zgodne w dużych ilościach
	2					koniczyna (gatunki Trigonella i Trifolium)	Na przykład kozieradka, kozieradka niebieska
	0					mięta zwyczajna (Mentha spicata)	Niedopuszczalne dla osób z nietolerancją salicylanów
	1					koper	Małe ilości zazwyczaj nie stanowią problemu. Wysoka zawartość salicylanów
	2					kozieradka pospolita (Trigonella foenum-graecum)	
	0					Pietruszka francuska, trybula (Anthriscus cerefolium)	
	0					trybula ogrodowa (Anthriscus cerefolium)	
	0					mięta ogrodowa (Mentha spicata)	Niedozwolone dla osób z nietolerancją salicylanów
	0					mięta jagnięca, mięta makrela, mięta zielona (Mentha spicata)	Niedopuszczalna dla osób z nietolerancją salicylanów
	0					oregano	
	0					pietruszka	
	0					mięta pieprzowa	Niedozwolone dla osób z nietolerancją salicylanów
	1			L		czosnek niedźwiedzi (Allium ursinum)	Małe ilości są dobrze tolerowane.
	0					rozmaryn	
	0					szałwia	
	0					cząber ogrodowy (Satureja hortensis, Satureja montana)	
	0					mięta zielona (Mentha spicata)	Niedozwolone dla osób z nietolerancją salicylanów
	2					trifolium	Na przykład kozieradka, niebieska kozieradka
	2					trigonella	Na przykład kozieradka, kozieradka niebieska
	1			L		dziki czosnek (Allium ursinum)	Małe ilości są dobrze tolerowane.
	1			L		czosnek niedźwiedzi (Allium ursinum)	Małe ilości są dobrze tolerowane.
Owoce							
	0					acerola, proszek z aceroli, wiśnia barbadoska, wiśnia zachodnioindyjska wiśnia, dzika mirta	

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, z kategoriami

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Blocker	Oznaczenie PL	Uwagi PL
	2	H		L		awokado	
	0					Amarelle wiśnia, wiśnia kwaśna	
	0					jabłko	
	?		?			gruszka jabłkowa (Pyrus pyrifolia)	
	0					jabłko: Golden Delicious	
	0					morela	
	?					aronia, aronia	
	?		?			gruszka azjatycka (Pyrus pyrifolia)	
	?					Asimina triloba	
	2	H		L		awokado	
	2		A			banan	(Im bardziej zielone, tym lepiej tolerowane?)
	0					opuncja figowa (Opuntia ficus-indica)	Unikaj kontaktu skóry z kolcami!
	0					jeżyna	
	0					czarne porzeczki	
	0					jagody	
	?					boysenberry	
	0					opuncja figowa (Opuntia ficus-indica)	Unikaj kontaktu skóry z kolcami!
	0					Agrest peruwiański (Physalis peruviana)	
	0					karambola, owoc gwiazdzisty	
	0					wiśnia	Kontrowersyjny
	?		?			grusza chińska (Pyrus pyrifolia)	
	?					aronia, aronia czerwona (Aronia arbutifolia), aronia czarna (Aronia melanocarpa)	
	2		A	L		owoce cytrusowe	
	0		?			masło kakaowe	W większości przypadków dobrze tolerowany
	2		A	L		kakao, proszek kakaowy (czekolada itp.)	
	1					kokos, wiórki kokosowe, mleko kokosowe, kokos woda	Dobre źródło selenu
	?					papaja zwyczajna z północno-wschodnich Stanów Zjednoczonych	
	0					rokitnik zwyczajny (Hippophaë rhamnoides)	
	0					borówka brusznica	
	0					żurawina, żurawiny	
	?		?			banany daktylowe, banany lady finger	Im bardziej zielone, tym lepiej tolerowane
	0					daktyle (suszone, suszone)	
	0					smoczy owoc, pitaja, pitahaya	Uprawia się kilka gatunków. Nie jest jeszcze pewne, czy wszystkie są kompatybilne, nie jest jeszcze pewne.
	0					wiśnia karłowata, wiśnia kwaśna	
	0					Elaeagnus angustifolia, oliwka rosyjska, srebrna jagoda, oleaster, dzika oliwka	Działa przeciwzapalnie na chorobę zwyrodnieniową stawów
	0					czarny bez, jagody czarnego bzu	
	?		?			banany figowe, banany lady finger	Im bardziej zielone, tym lepiej tolerowane
	0					fig (świeże lub suszone)	Może mieć lekko przeczyszczające działanie

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, z kategoriami

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Blocker	Oznaczenie EN	Uwagi PL
0						karambola	
0						jagoda goji, chińska jagoda wilcza, chiński kolcowój, goji himalajskie, goji tybetańskie	
0						złota jagoda (Physalis peruviana)	
0						agrest, agrest	
2			A	L		grejpfrut	
0			?			winogrona	
2				?		gwajawa	
0						Figa indyjska opuncja (Opuntia ficus-indica), figa berberyjska, kaktus gruszkowy, kaktus bezkolcowy, opuncja figowa, tuńczyk	Należy unikać kontaktu skóry z kolcami!
?			?			gruszka japońska (Pyrus pyrifolia)	
0						jostaberry	Roślina ta jest hybrydą agrestu i czarnej porzeczki.
0						kaki	
2			?	L		kiwi	
?			?			gruszka koreańska (Pyrus pyrifolia)	
?			?			banan lady finger	Im bardziej zielone, tym lepiej tolerowane
2			A	L		cytryna	
2			?	L		skórka cytryny, starta skórka cytryny	
3			A	L		limonka	
0						borówka brusznica	
?						loganberry	
0						liczi	
2						mandarynka, mandarynka, mandarynka (Citrus reticulata)	
1				?		mango	Kwestia do dyskusji. Często dobrze tolerowany.
0				?		melony (z wyjątkiem arbuza)	Podejrzewa się sporadyczne działanie uwalniające histaminę (z powodu zawieszenia na poziomie alergologii / reaktywności)
0						wiśnia morello, wiśnia kwaśna	
0						morwa	
?			?			gruszka nashi (Pyrus pyrifolia)	
?			?			naspati (Pyrus pyrifolia)	
0						nektarynka	
3			A	L		pomarańcza	
3			?	L		skórka pomarańczowa, skórka pomarańczowa	
2			A	L		papaja, pawpaw	
?			?			papple (Pyrus pyrifolia)	
?						marakuja, owoc męczennicy	
?						paw paw	
0						brzoskwinia	
1			A			gruszka	
0						pepino, pepino dulce, pepino melon (Solanum muricatum)	

Lista zgodności żywności EN. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, z kategoriami

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Blocker	Oznaczenie PL	Uwagi PL
	?		?			Gruszka perska (Pyrus pyrifolia)	
	0					persymona	
	0					peruwiańska wiśnia ziemna (Physalis peruviana)	
	0					Physalis peruviana, agrest peruwiański	
	2		A	L		ananas	
	0					pitaja, pitahaya, smoczy owoc	Uprawia się kilka gatunków. Nie jest jeszcze pewne, czy wszystkie kompatybilne, nie jest jeszcze pewne.
	1			L		śliwka	
	0					granat	
	0					opuncja figowa (Opuntia ficus-indica)	Unikać kontaktu skóry z kolcami!
	1			L		śliwka	
	1		?			śliwka śliwka (Prunus domestica subsp. domestica)	Lepiej tolerowany niż inne śliwki. Uprawiany głównie w Europie Środkowej.
	?					fioletowa granadilla, marakuja	
	0		?			pigwa	
	0					rodzynki	Tylko jeśli nie zawiera siarki / bez siarczynu / bez środków konserwujących! Wysoka zawartość salicylanów!
	2					malina	
	0					czerwone porzeczki, czerwona porzeczka	
	1					rabarbar	Kontrowersyjny. Często dobrze tolerowany. Kwas szczawiowy.
	1			L		dzika róża, dzika róża, dzika róża, dzika róża	
	0					Olejek rosyjski, srebrna jagoda, Elaeagnus angustifolia	Działa przeciwzapalnie w przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów
	0					kolczasta śliwa	
	?		?			gruszka piaskowa (Pyrus pyrifolia)	
	0					owoc sharon	
	0					srebrna jagoda, oliwka rosyjska, Elaeagnus angustifolia	Działa przeciwzapalnie w przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów
	0					Solanum muricatum, pepino, pepino dulce, pepino melon	
	0					wiśnia, wiśnie	
	0					opuncja figowa (Opuntia ficus-indica)	Unikać kontaktu skóry z kolcami!
	0					karambola	
	2		A	L		truskawka	
	?		?			banan cukrowy, banan ladyfinger	Im bardziej zielone, tym lepiej tolerowane
	?		?			gruszka tajwańska (Pyrus pyrifolia)	
	?					tamarillo (Solanum betaceum)	
	0					wiśnia cierpka, wiśnia kwaśna	
	?		?			gruszka trójdzielna (Pyrus pyrifolia)	
	0					tuńczyk, opuncja figowa (Opuntia ficus-indica)	Unikać kontaktu skóry z kolcami!
	1			?		arbuz	Podejrzane działanie uwalniające histaminę
	?		?			gruszka chińska (Pyrus pyrifolia)	
Nasiona, jądra							
	0					chia (Salvia hispanica)	

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, według kategorii

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Bloker	Oznaczenie PL	Uwagi PL
	0					nasiona lnu	
	0					isabgol, łuski nasion psyllium	Mogą być przydatne zarówno w przypadku zaparć, jak i biegunki.
	0					ispaghula, łupiny nasion psyllium	Może być przydatny zarówno w przypadku zaparć, jak i biegunki.
	0					łupiny nasion psyllium (Plantago ovata)	Może być pomocny zarówno w przypadku zaparć, jak i biegunki.
	0		A			Nasiona dyni	Zawiera dużo spermidyny (aminy biogenicznej). Niemniej jednak jest tolerowany w zwykłych ilościach.
	1					sezam	W niektórych przypadkach może powodować biegunkę, ale często jest dobrze
M							
						Grzyby, grzyby, glony, mikroorganizmy	
	3			L		Algi i pochodne alg	Niezwykle bogate w jod
	3			L		brązowe algi, algi	Niezwykle bogate w jod
	2					cep	
	3			L		zielone algi, algi	Niezwykle bogate w jod
	3			L		wodorosty, algi morskie, algi	Niezwykle bogate w jod
	3			L		Wodorosty kombu	Niezwykle bogate w jod
	0					lingzhi, Ganoderma lingzhi, reishi	Uznawane za „grzyby lecznicze” o działaniu przeciwalergicznym. Ze względu na brak własnych doświadczeń nie ma jeszcze wiarygodnej klasyfikacji.
	2					smardza	
	2					grzyby, różne rodzaje	
	3			L		Wodorosty nori	Niezwykle bogate w jod
	2					borowik szlachetny (Boletus edulis)	
	3			L		czerwone algi, algi	Niezwykle bogate w jod
	0					reishi, lingzhi, Ganoderma lingzhi	Reklamowane jako „grzyby lecznicze” o działaniu przeciwalergicznym. Ze względu na brak własnych doświadczeń nie ma jeszcze wiarygodnej klasyfikacji.
	3			L		wodorosty, algi	Niezwykle bogate w jod
	3			L		wodorosty i pochodne wodorostów	Niezwykle bogate w jod
	0					spirulina (Arthrospira)	
	1					tibicos lub kefir wodny	Może być wystarczająco kompatybilny, jeśli nie zawiera składników niekompatybilnych. Ryzyko: zanieczyszczenie niekorzystnymi mikroorganizmami.
	3			L		Wodorosty wakame	Niezwykle bogate w jod
	1		A			Biały pieczarek	
	0					drożdże (świeże, suszone, we wszystkich postaciach)	Dobrze tolerowany, gdy jest produkowany w idealnych warunkach higienicznych. Wyjątki: wyroby piekarnicze o długim czasie fermentacji ciasta mogą być nietolerowane. Wysoka zawartość kwasu glutaminowego (patrz glutaminian).
S							
						substancje słodzące	
	0					Nektar z agawy, syrop z agawy	Wysoka zawartość fruktozy
	1					sztuczne substancje słodzące	Sukraloza jest tolerowana.
	0					cukier brzozy, ksylitol, ksylit, E967	
	0					karmel (brązowy cukier)	

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, z kategoriami

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Blocker	Oznaczenie PL	Uwagi PL
	0					dekstroza	Syrop glukozowy może zawierać dużo fruktozy, czysta glukoza jest nie zawiera fruktozy.
	0					E420, sorbitol, glukitol	
	0					E953, izomalt	Trudny do strawienia. Nadmierne spożycie może mieć działanie przeczyszczające.
	0					E967, ksylitol, ksylit, cukier brzozyowy	
	2					ekstrakt słodowy	
	0					fruktoza (cukier owocowy)	Zbyt duża ilość powoduje niestrawność.
	0					glukoza	Syrop glukozowy może zawierać dużo fruktozy, czysta glukoza jest nie zawiera fruktozy.
	0					miód	Kwestia do dyskusji. Nierównomierna. Naturalnie zawiera kwas benzoesowy.
	0					syrop cukru inwertowanego, syrop cukru inwertowanego	
	0					izomalt, E953	Trudne do strawienia. Nadmierne spożycie może mieć działanie przeczyszczające.
	0					laktoza (cukier mleczny)	
	2			?		korzeń lukrecji	
	2					ekstrakt słodowy	
	0					maltoza, cukier słodowy (czysty)	
	0					syrop klonowy	
	?			?		cukier palmowy	
	0					sorbitol, glukitol, E420	
	0					stewia (liście stewii, płyn, proszek)	
	0					sacharoza	Niemniej jednak należy go stosować oszczędnie, a nie jako główny składnikiem odżywczym.
	0					cukier (cukier buraczany, cukier trzcinowy)	Niemniej jednak należy stosować oszczędnie, nie jako główny składnikiem odżywczym.
	0					ksylitol, ksylit, cukier brzozyowy, E967	
Spłody, przyprawy, aromat							
	?					anyż, nasiona anyżu	
	0					liść laurowy, laur	Małe ilości są dobrze tolerowane, w przypadku większych ilości brakuje doświadczenia
	0					czarny kminek (Nigella sativa)	przeciw alergiczne
	2					bulion (ze względu na ekstrakt drożdżowy / ekstrakt mięsny / glutaminian)	Prawie zawsze zawiera składniki niezgodne (glutaminian, ekstrakt drożdżowy, przyprawy/aromaty/aromaty/przyprawy/przyprawy/brzeczka (w rozumieniu hydrolizatów białkowych), ekstrakty mięsne, niekompatybilnymi warzywami)
	0					kminek (Carum carvi)	Pozytywny wpływ: wspomaga trawienie ciężkostrawnych posiłków. Uwaga: nie należy łączyć z leśnikiem rumeliskim (nie tolerowanym)!
	0					kardamon	Należy stosować z umiarem! Różne gatunki i odmiany nazywane są kardamonem i są stosowane jako przyprawa. Trudno stwierdzić, czy wszystkie są równie dobrze tolerowane.
	0			?		kolendra	Dobrze tolerowane są tylko niewielkie ilości.
	0					cynamon	
	0					goździki	Małe ilości są dobrze tolerowane, w przypadku większych ilości brakuje doświadczenia

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, z kategoriami

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Bloker	Oznaczenie PL	Uwagi PL
	0			?		kolendra	Tylko niewielkie ilości są dobrze tolerowane.
	2			L		kminek rzymski (Cuminum cyminum)	
	2			L		kminek	
	2					curry	
	0	?				destylowany ocet biały	Niska zawartość histaminy, ale nie jest całkowicie wolny od histaminy. Stosować oszczędnie.
	0					kwiat kopru włoskiego (Nigella sativa)	Przeciwalergiczne
	1					imbir	Małe ilości są dobrze tolerowane.
	2			L		Kminek	
	0					jagody jałowca	
	0					laur, laur szlachetny, laur słodki, drzewo laurowe, prawdziwy laur, laur grecki	Małe ilości są dobrze tolerowane, w przypadku większych ilości brakuje doświadczeń.
	2	?	?	?		ekstrakt mięsny	
	0					koper włoski (Carum carvi)	Pozytywny wpływ: wspomagają trawienie ciężkostrawnych posiłków. Uwaga: Nie należy mylić z <i>Lunium carum</i> (nie tolerowane)!
	2			L		musztarda, nasiona gorczycy, proszek z nasion gorczycy	Nasiona gorczycy i produkty z nich wytworzone
	0					Nasiona czarnuszki	przeciwalergiczne
	1					gałka muskatołowa	Niewielkie ilości są dobrze tolerowane.
	0					kwiat muskatołowy (Nigella sativa)	przeciwalergiczne
	2					papryka ostra	Działa drażniąco na jelita
	0					papryka słodka	
	2					pieprz czarny	Niewielkie ilości są tolerowane.
	2					pieprz biały	Niewielkie ilości są tolerowane.
	0					Kminek perski (Carum carvi)	Pozytywny efekt: wspomaga trawienie ciężkostrawnych posiłków. Uwaga: Nie należy mylić z <i>Lunium carum</i> (nie tolerowane)!
	1					mak	Małe ilości są dobrze tolerowane.
	3	H	?			ocet z czerwonego wina	
	0					Rhus coriaria, sumak sycylijski, sumak garbarski, sumak wiązowy	Nie należy mylić z północnoamerykańską przyprawą sumak (sumak pachnący, Rhus aromatica) ani innymi (czasami trującymi lub silnie alergizującymi) roślinami sumaku!
	0					czarnuszka siewna (Nigella sativa)	przeciwalergiczny
	2					przyprawa z hydrolizowanych białek	Pochodzi z hydrolizatu białka roślinnego, aromat przypominający bulion mięsny. Zawiera glutaminian, histaminę i inne aminy.
	3					sos sojowy	
	0	?				ocet spirytusowy	Niska zawartość histaminy, ale nie jest ona całkowicie wolna od histaminy. Stosować z umiarem.
	?					anyż gwiazdzisty, nasiona anyżu gwiazdzistego, chiński anyż gwiazdzisty, badiam	Sprawdź, czy nie zawiera dodatków. Któregoś nie tolerujesz.
	0					sumak, sumak sycylijski, Rhus coraria	Nie należy mylić z północnoamerykańską przyprawą sumakiem (sumak pachnący, Rhus aromatica) ani innymi (czasami trującymi lub silnie alergizującymi) roślinami sumakowymi!
	0					tymianek, tymianek zwyczajny, tymianek niemiecki, tymianek ogrodowy <i>tymianek (Thymus vulgaris)</i>	
	0					kurkuma (Curcuma longa)	

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, według kategorii

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Blokier	Oznaczenie PL	Uwagi PL
	1	?		?		ekstrakt waniliowy	Z fermentowanych owoców, alkoholowy.
	1	?		?		wanilia, laska wanilii, proszek waniliowy, cukier waniliowy	Dopuszczalne w niewielkich ilościach. Fermentacja! Możliwe śladowe ilości siarczynu? (Zobacz także dodatki > wanilina)
	1	H	?			ocet: ocet jabłkowy	Sprawdź dodatki.
	3	H	?			ocet: ocet balsamiczny	
	0	?				ocet: ocet spirytusowy, destylowany ocet biały	Niska zawartość histaminy, ale nie jest ona całkowicie wolna od histaminy. Stosować z umiarem. Sprawdź, czy nie zawiera dodatków, których nie tolerujesz.
	0	?				ocet biały, ocet spirytusowy	Niska zawartość histaminy, ale nie jest ona całkowicie wolna od histaminy. Stosować z umiarem. Sprawdź, czy nie zawiera substancji, których nie tolerujesz.
	3	H	?			ocet z białego wina	
Be	2			L		ekstrakt drożdżowy	Przemiana chemiczna w glutaminian.
Średnie							
Woda							
	1			?		woda lecznicza bogata w siarkę, fluor, jodu i kwasu węglowego	
	0					woda mineralna niegazowana	
	0					woda z kranu	
Napoje alkoholowe							
	3			L	B	alkohol czysty (etanol)	
	3	H	A	L	B	napoje alkoholowe	
	2	H	A	L	B	piwo	
	2	H	A	L	B	brandy	
	3	H	A	L	B	szampan	
	3			L	B	etanol	
	2	?	?	L	B	alkohol, klarowny (bezbarwny)	
	3	H	A	L	B	alkohol, sznaps, napoje spirytusowe, mętne (nie bezbarwne)	
	2	H	A	L	B	rum	
	2	?	?	L	B	sznaps, klarowny (bezbarwny)	
	3	H	A	L	B	wino musujące	
	2	?	?	L	B	alkohol, klarowny (bezbarwny)	
	3	H	A	L	B	wino	
	1		?	L	B	wino bez histaminy (<0,1 mg/l)	Jak każde wino, nadal zawiera alkohol i siarczyny. Do gotowania nadaje się po odparowaniu alkoholu.
	3	H	A	L	B	wino: czerwone	
	2	H	A	L	B	wino: Schilcherwein	
	2	H	A	L	B	wino: białe wino	
Herbata, napary ziołowe							
	0					herbata anyżowa, herbata z anyżem	
	0					herbata z kminkiem, herbata z koprem włoskim, herbata z kminem perskim (Carum carvi)	
	0					herbata rumiankowa	
	0					herbata z kopru włoskiego	
	1				B	zielona herbata	

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, z kategoriami

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Blokier	Oznaczenie PL	Uwagi PL
	1				?	herbaty ziołowe z ziołami leczniczymi (zwłaszcza mieszanki złożone mieszanki zawierające wiele składników)	Niezgodny składnik, który nie został jeszcze zidentyfikowany
	0					herbata z kwiatu lipy, kwiat lipy, kwiaty lipy wielkokwiatowej lipy (Tilia platyphyllos)	
	1				B	herbata mate (Ilex paraguariensis)	
	0					herbata miętowa	
	0					herbata rooibos	Uwaga: Sprawdź listę składników. Mieszanki herbat (mieszanki) z rooibosem i niekompatybilnymi składnikami (np. skórką pomarańczową) są często sprzedawane jako „Rooibos”.
	0					herbata szalwiowa	
	1	H	?	?		Herbata ziołowa z pokrzywy (Urtica dioica)	
	2	H			B	herbata, czarna herbata	
	0					herbata z werbeny	Działa uspokajająco na jelita i układ nerwowy.
Soki owocowe, nektary							
	0					Nektar żurawinowy	
	3			L		sok z cytryny, koncentrat soku z cytryny	
	2			L		sok pomarańczowy	
Soki warzywne							
	2			L		sok pomidorowy	
Napoje zawierające kofeinę							
	2					Coca-Cola	Zobacz także: kofeina, napoje gazowane, aromaty
	1					kawa	Kofeina pobudza nerwy i jelita, co może powodować aktywację komórek tłuszcznych. komórki tłuszczne.
	2					Coca-Cola	Zobacz także: kofeina, napoje gazowane, aromaty
	2					Napoje typu cola	Zobacz także: kofeina, napoje gazowane, aromaty
	2			?	B	napoje energetyczne	Teobromina hamuje działanie enzymu DAO.
	1					espresso	Lepsze tolerowane niż kawa, ale kofeina nadal pobudza nerwy i jelita, co może powodować aktywację komórek tłuszcznych.
Substytuty mleka							
	1					napój owsiany, mleko owsiane	Często zawierają niewielkie ilości histaminy, ponieważ są fermentowane enzymatycznie.
	1					mleko ryżowe, napój ryżowy	Często zawiera niewielką ilość histaminy, ponieważ jest fermentowany enzymatycznie.
	2					mleko sojowe, napój sojowy	
Napoje bezalkoholowe, napoje gazowane							
	2					napoje czekoladowe	
	2					napoje kakaowe	
	0					syrop z kwiatu czarnego bzu	
	2					gorąca czekolada	
	1					lemoniady	W zależności od składników
	2					Ovaltine	
	1					soda	W zależności od składników
	1					napoje bezalkoholowe	W zależności od składników
od dodatków, substancji pomocniczych							

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, z kategoriami

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Blocker	Oznaczenie PL	Uwagi PL
	2			L		2-hydroksybifenyl, E231	
	1			L		guma akacjowa, guma arabska, E414	
	0					octan wapnia, octan wapnia, E262	
	0					kwask octowy, E260	
	2			L		Kwas czerwony 14, E122	
	1			?		agar, agar-agar, E406	
	1					kwask alginowy, algina, alginian, E400	Często dobrze tolerowany.
	2			L		Allura Red, Food Red 17, C.I. 16035, FD&C Red 40, E129, kwas 2-naftalenosulfonowy	Zakazany w kilku krajach
	0					alfa-tokoferol, witamina E, E307	
	?					glin, aluminium, E173	Jest on niezdrowy z innych powodów.
	2			L		amarantus, E123	Odnosi się to do barwnika azowego amarantowego, sztucznego barwnika spożywczego barwnik spożywczy. Nie należy go mylić z
	0					karmel amoniakalny, E150c	Być może nie jest tak dobrze tolerowany jak E150?
	1					alginian amonu, E403	Często dobrze tolerowany.
	0					węglan amonu, amoniak piekarski, E503	
	1			?		cytrynian amonu, cytrynian triamonowy, E380	
	2			L		annatto, biksyna, norbiksyna, E160b	
	?					apokarotenal, E160e	
	0			B		kwas askorbinowy, E300	Obniża poziom histaminy, ale jest również słabym inhibitorem DAO. Dobry dla osób z MCAS, zły dla osób z HIT?
	0					palmitynian askorbylu, E304	
	2			L		Azorubina S, E12, Brilliantcarmoisín O, E122	
	2			L		azorubina, E122	
	0					soda oczyszczona, wodorowęglan sodu, węglan sodu węglan sodu, wodorowęglan sodu	
	0					wosk pszczeli, E901	
	2			L		benzoesany, E210-213	
	2			L		kwas benzoowy, E210	
	0					betanina, czerwony barwnik buraczany, E162	
	2			L		biksyna, norbiksyna, E160b	
	?					boraks, boran sodu, tetraboran sodu, tetraboran disodowy tetraboran disodowy, E285	Bardzo trująca. Dopuszczona wyłącznie w kawiorze.
	?					kwas borowy, E284	Bardzo toksyczny, substancja wzbudzająca szczególnie duże obawy, toksyczny dla
	3			L		Brilliant Black BN, Brilliant Black PN, Brilliant Black A, Black PN, Food Black 1, Naphthol Black, E151, C.I. Food Black 1, C.I. 28440	
	?			?		Brilliant Blue FCF, E133, FD&C Blue No.1, Acid Blue 9, D&C Blue No. 4, Alzen Food Blue No. 1, Atracid Blue FG, Erioglaucine, Eriosky blue, Patent Blue AR, Xylene Blue VSG, C.I. 42090	

Lista zgodności żywności EN. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, według kategorii

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Blocker	Oznaczenie EN	Uwagi PL
	2			L		Brązowy FK, brązowy Kipper, brązowy czekoladowy FK, E154, C.I. Brąz spożywczy 1	
	2			L		Brązowy HT, czekoladowy brąz HT, brąz spożywczy 3, E155, C.I. 20285	
	2			L		butylowany hydroksyanizol, E320	
	2			L		butylowany hydroksytoluen, BHT, dibutylohydroksytoluen, E321	
	2			L		C.I. 14720, E122	
	2			L		C.I. 16255, E124	
	3			L		C.I. 47005, E104	
	2			L		C.I. Acid Red 18, E124	
	0					octan wapnia, octan wapna, etanian wapnia, diacetat wapnia, E262	
	1					alginian wapnia, E404	Często dobrze tolerowany.
	0					askorbinian wapnia, diaskorbinian wapnia	
	2			L		benzoesan wapnia, E213	
	2			L		wodorosiarczyn wapnia, E227	
	0			L		węglan wapnia, wapień, E170	W zbyt wysokich dawkach wapń aktywuje komórki tuczne.
	1			?		cytrynian wapnia, E333	Często dobrze tolerowany. Ale zobacz pod hasłem wapń i kwas cytrynowy!
	2			L		diglutaminian wapnia, E623	
	0					mleczan wapnia, E327	
	0					L-askorbinian wapnia	
	0					L-askorbinian wapnia	
	2			?		polifosforan wapnia, E452	
	?					propionian wapnia, E282	
	2			L		sorbinian wapnia, E203	
	2			L		siarczyn wapnia, E226	
	?					kantaksantyna, kantaksantyna, kantaksantyna, kantaksantyna, E161g	
	0					kapsantyna, E160c	
	0					barwnik karmelowy, barwnik karmelowy, E150	
	1			L		napoje gazowane, kwas węglowy	Działa tylko przez krótki czas. Objawy szybko ustępują
	?					karboksymetyloceluloza, CMC, karboksymetyloceluloza, karmeluloza, guma celulozowa, E466	
	2			L		karmin, E120	
	2			L		karmizyna, E122, czerwony barwnik spożywczy 3, E122	
	2		?	?		chleb świętojański, proszek z chleba świętojańskiego, mączka z strąków chleba świętojańskiego	Chleb świętojański to suszone (a czasem prażone) strąki, a nie nasion.
	2			L		karobina, guma karobowa, guma z nasion chleba świętojańskiego, E410	Środek zagęszczający i żelujący, pozyskiwany z nasion drzewa chleba świętojańskiego.
	0			L		karoten, beta-karoten, β-karoten, E160a	
	2			L		karagen, przetworzone wodorosty, E407, E407a	

Lista zgodności z żywnością EN. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, według kategorii

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Blocker	Oznaczenie PL	Uwagi PL
0						karmel kwasowy, E150a	
0						karmel siarczynowy, E150b	Być może nie jest tak dobrze tolerowany jak E150?
0						eter etylowy celulozy, etyloceluloza, etyloceluloza, E462	
0						eter metylowy celulozy, metyloceluloza, metyloceluloza, metylowana celuloza, E461	W dużych ilościach może wywoływać działanie przeczyszczające.
0						celuloza, E460	
0						węgiel drzewny, E153	
0						chlorofil, E140	
1						kwas cytrynowy, E330	Do przedyskutowania. Wytwarzany z pleśni, a nie z cytryn.
2				L		czerwień koszenilowa A, E124	
2				L		koszenila, E120	
0						kompleksy miedziowe chlorofili i chlorofilin, E141	
0						krem z kamienia winnego, E336	
2				L		szkarłatny lak, E120	
1				L		guma kryształowa, guma karaya, guma karaya, E416	
0						kurkumina, E100	
0						delta-tokoferol, witamina E, E309	
1				?		fosforan dwuwapniowy, dwuwapniowy wodorofosforan ortofosforan, E340	
?						dimetykon, dimetylopolisiloksan, polidimetylosiloksan, PDMS, E900	
?						dikarbonian dimetylu, DMDC, węglan metoksykarbonylometyłu, pirokarbonian dimetylu, Velcorin, E242	
1				?		fosforan dipotasowy, dipotasowy wodorofosforan ortofosforan, E340	
0						D-izoaskorbinian, erytrobrat sodu, sól sodowa kwasu erytrobowego, E316, sól sodowa kwasu erytrobowego, erytrobrat sodu	
0						erytrobrat sodowy D-izoaskorbinian E316 E100, kurkumina	
1				L		E101a, ryboflawina-5'-fosforan	
3				L		E102, tartrazyna	
3				L		E104, żółcień chinolinowa	
3				L		E110, żółcień pomarańczowa FCF	
0						E1103, inwertaza, sacharaza, glukozukraza, beta-h-fruktozydaza, beta-fruktozydaza, inwertaza, sacharaza	
?						E1105, lizozymy	
2				L		E120, karmin, koszenila	
?						E1200, polidekstroza	W dużych ilościach może wywoływać działanie przeczyszczające.
1				?		E1201, poliwinylpirolidon, PVP, polidion, povidon	
1				?		E1202, poliwinylpirolidon	

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, według kategorii

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Bloker	Oznaczenie EN	Uwagi PL
	2			L		E122, azorubina, karmizyna	
	2			L		E123, amarant	Odnosi się to do barwnika azowego amarantowego, sztucznego barwnika spożywczego. Nie należy mylić go z pseudozbożem amarantus z rodzaju roślin <i>Amaranthus</i> .
	2			L		E124, ponceau 4R, czerwony koszenilowy A	
	3			L	?	E127, erytrozyna	
	2			L		E129, czerwony allura, czerwony barwnik spożywczy 17, C.I. 16035, FD&C czerwony 40, kwas 2-naftalenosulfonowy	Zakazane w kilku krajach
	2			L		E131, błękit patentowy V	
	2			L		E132, karmin indygo, indygotyna	
	?			?		E133, błękit brylantowy FCF, FD&C Blue No.1, kwasowy błękit 9, D&C Blue No. 4, Alzen Food Blue No. 1, Atracid Blue FG, Erioglaurine, Eriosky blue, Patent Blue AR, Xylene Blue VSG, C.I. 42090	
	0					E140, chlorofil	
	0					E141, kompleksy miedziowe chlorofili i chlorofilin	
	?			?		E142, Green S, Food Green S, FD&C Green 4, Acid green 50, Lissamine Green B, Wool Green S, C.I. 44090	
	0					E150, karmel zwykły, karmel kaustyczny, barwnik karmelowy	
	0					E150b, karmel siarczynowy	Być może nie jest tak dobrze tolerowany jak E 150?
	0					E150c, karmel amoniakalny	Być może nie jest tak dobrze tolerowany jak E 150?
	0					E150d, karmel siarczynowo-amoniakalny	Być może nie jest tak dobrze tolerowany jak E150?
	3			L		E151, czarna błyszcząca BN, czarna błyszcząca PN, czarna błyszcząca czarny A, czarny PN, czarny spożywczy 1, czarny naftolowy, C.I. 28140	
	0					E153, węgiel drzewny	
	2			L		E154, brąz FK, brąz Kipper, brąz czekoladowy FK, C.I. Food Brown 1	
	2			L		E155, brąz HT, czekoladowy brąz HT, brąz spożywczy 3, C.I. 20285	
	0			L		E160a, karoten, beta-karoten, β-karoten	
	2			L		E160b, biksyna, norbiksyna, annatto	
	0					E160c, kapsantyna	
	?					E160d, likopen	
	?					E160e, apokarotenal, C.I. Food Orange 6	
	?					E160f, pomarańczowy spożywczy 7	
	?					E161b, luteina, luteina	
	?					E161g, kantaksantyna, kantaksantyna, kantaksantyna, kantaksantyna, Lucantin red (BASF), Lucantin Red CWD (BASF), Carophyll Red (DSM), Roxanthin Red 10 (Adisseo), L-Orange 7g, C.I. Food Orange 8	
	0					E162, betanina, czerwony buraczany	

Lista zgodności żywności EN. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, z kategoriami

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Blocker	Oznaczenie PL	Uwagi PL
0						E163, antocyjany, antocyjany	
0				L		E170, węglan wapnia, wapień, kalcyt, aragonit, kreda	W zbyt wysokich dawkach wapń aktywuje komórki tuczne.
0				?		E171, dwutlenek tytanu, tlenek tytanu(IV), tlenek tytanu, tlenek tytanu, biel tytanowa, Pigment White 6 (PW6), C.I. 77891	Jedynie osoby cierpiące na wielokrotną wrażliwość chemiczną zgłosiły nam wcześniej, że substancja ta jest dla nich nieodpowiednia.
0						E172, tlenki żelaza	
?						E173, aluminium, aluminium	Jest niezdrowy z innych powodów.
?						E174, srebro	
0						E175, złoto	
2				L		E180, Lithol Rubine BK, Pigment Rubine, Carmine 6B, Brilliant Carmine 6B, Permanent Rubin L6B, Litholrubine, Latolrubine, C.I. Pigment Red 57, C.I. Pigment Red 57:1, D&C Red No. 7 lub C.I. 15850:1	Dopuszczalne wyłącznie w skórce sera
2				L		E200, kwas sorbinowy	
2				L		E202, sorbinian potasu	
2				L		E203, sorbinian wapnia	
2				L		E210, kwas benzoesowy	
2				L		E210-213, kwas benzoesowy i sole = benzoesany	
2				L		E211, benzoesan sodu	
2				L		E212, benzoesan potasu	
2				L		E213, benzoesan wapnia	
2				L		E214, E215, etyloparaben, etyloparahydroksybenzoesan	
2				L		E218, E219, metyloparaben, metyloparaben	
2				L		E220 – E228, siarczyny, siarczyny	
2				L		E220, dwutlenek siarki, dwutlenek siarki	
2				L		E221, siarczyn sodu, siarczyn sodu	
2				L		E222, wodorosiarczyn sodu, bisulfit sodu	
2				L		E223, pirosiarczyn sodu	
2				L		E224, pirosiarczyn potasu	
2				L		E225, siarczyn potasu	
2				L		E226, siarczyn wapnia	
2				L		E227, dwusiarczyn wapnia	
2				L		E228, wodorosiarczyn potasu	
2				L		E231, ortofenylfenol	
2						E232, ortofenylfenol sodowy	
?						E234, nizyna	
?						E235, natamycyna, pimaricyna, natacyna	
2				L		E239, heksametylenotetraamina, heksamina, metenamina, urotropina, 1,3,5,7-tetraazaadamantan, formina, aminoforma	

Lista zgodności żywności EN. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, z kategoriami

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Blocker	Oznaczenie EN	Uwagi PL
	?					E242, dikarbonian dimetylu, DMDC, metoksykarbonylowy węglan metylu, pirokarbonian dimetylu, velcorin	
	?					E249, azotyn potasu	
	0					E250, azotyn sodu	
	?					E251, azotan sodu	
	?					E252, azotan potasu, saletra, azotan potasu	
	0					E260, kwas octowy	
	0					E261, octan potasu	
	0					E262, octan sodu, etanian sodu	
	0					E263, octan wapnia, octan wapna, diacetat wapnia etanolan wapnia, diacetat wapnia	
	0					E270, kwas mlekowy, kwas mlekowy, kwas 2-hydroksypropionowy	Czysty chemicznie kwas mlekowy nie stanowi problemu. Problemy może powodować jedynie mikrobiologiczna fermentacja mlekowa.
	?					E280, kwas propionowy, kwas propanowy	Rozkład kwasu propionowego powoduje zużycie witaminy B12, co może nasilać niedobór witaminy B12.
	?					E281, propanian sodu, propionian sodu	
	?					E282, propanian wapnia, propionian wapnia	
	?					E283, propanian potasu, propionian potasu	
	?					E284, kwas borowy	Bardzo toksyczny, substancja budząca duże obawy, toksyczna dla rozmnażania!
	?					E285, boraks, boran sodu, tetraboran sodu, tetraboran disodowy	Bardzo trujący. Dopuszczony wyłącznie w kawiorze.
	0					E290, dwutlenek węgla, kwas węglowy, bezwodnik węglowy bezwodnik węglowy, tlenek węgla, tlenek węgla, tlenek węgla(IV)	Powoduje jedynie krótkotrwałe objawy i tylko w dużych ilościach (np. napoje gazowane i woda sodowa).
	0					E296, kwas jabłkowy, kwas hydroksybutanodiowy	
	?					E297, kwas fumarowy, kwas trans-butenodiowy, kwas allomalowy, kwas boletyny, kwas donityny, kwas lichenowy	
	0				B	E300, kwas askorbinowy, witamina C	Obniża poziom histaminy, ale jest również słabym inhibitorem DAO. Dobry dla osób z MCAS, zły dla osób z HIT?
	0					E301, askorbinian sodu, sodascorbinian	
	0					E302, askorbinian wapnia, diaskorbinian wapnia	
	0					E304, palmitynian askorbylu	
	0					E306, tokoferol, witamina E	
	0					E307, alfa-tokoferol, α -tokoferol, witamina E	
	0					E308, gamma-tokoferol, γ -tokoferol, witamina E	
	0					E309, delta-tokoferol, witamina E	
	2			L		E310, galusan propylu, 3,4,5-trihydroksybenzoesan propylu, ester propylowy kwasu galusowego, n-galusan propylu	

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, z kategoriami

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Bloker	Oznaczenie EN	Uwagi PL
	2			L		E311, galusan oktylu	
	2			L		E312, galusan dodecyłu, galusan laurylowy	
	0					E315, kwas erytrobowy, kwas izoaskorbinowy, D-kwas araboaskorbinowy	
	0					E316, erytrobrat sodu, D-izoaskorbinian, erytrobrat kwasu erytrobowego	
	?					E319, tert-butylohydrochinon, TBHQ	
	2			L		E320, butylowany hydroksyanizol	
	2			L		E321, butylowany hydroksytoluen, BHT, dibutylohydroksytoluen	
	0					E322, lecytyny, lecytyna	Głównie lecytyna sojowa
	0					E325, mlecza sodu	
	0					E326, mlecza potasu	
	0					E327, mlecza wapnia	
	1					E330, kwas cytrynowy	Kwestia dyskusyjna. Wytwarzany z pleśni, a nie z cytryn.
	1			?		E331, cytrynian trisodowy, cytrynian sodu, kwas cytrynowy sól trójsodowa	Często dobrze tolerowany.
	1			?		E332, cytrynian potasu, cytrynian trójpotasowy	Często dobrze tolerowany.
	1			?		E333, cytrynian wapnia, dikitrynian trójpotasowy	Często dobrze tolerowany. Ale zobacz pod hasłem „wapń” i „kwas cytrynowy”!
	0					E334, kwas winowy, kwas 2,3-dihydroksybutanodiowy, kwas 2,3-dihydroksybursztynowy, kwas trearowy, kwas racemiczny, kwas uwowy, kwas parakwas winowy	
	0					E335, winian sodu, saletrza, winian disodowy, winian disodowy, winian monosodowy, winian sodowy	Zobacz krem z kamienia winnego
	0					E336, krem z kamienia winnego, dwuwinian potasu	
	1			?		E340, fosforany wapnia: fosforan monowapniowy (KH ₂ PO ₄ , diwodorofosforan wapnia), fosforan dwuwapniowy (K ₂ HPO ₄ , ortofosforan dwuwapniowy, fosforan dwuzasadowy wapnia), fosforan trójpotasowy (K ₃ PO ₄)	
	1			?		E340, fosforany potasu: fosforan monopotasowy (KH ₂ PO ₄ , diwodorofosforan potasu), fosforan dipotasowy (K ₂ HPO ₄ , ortofosforan dipotasowy, fosforan dipotasowy), fosforan trójpotasowy (K ₃ PO ₄)	
	1			?		E380, cytrynian amonu, cytrynian triamonowy	
	1					E400, kwas alginowy, algina, alginian	Często dobrze tolerowany.
	1					E401, alginian sodu	Często dobrze tolerowany.
	1					E402, alginian potasu	Często dobrze tolerowany.
	1					E403, alginian amonu	Często dobrze tolerowany.
	1					E404, alginian wapnia	Często dobrze tolerowany.
	1					E405, alginian glikolu propylenowego	Często dobrze tolerowany.

Lista zgodności żywności EN. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, według kategorii

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Blocker	Oznaczenie PL	Uwagi PL
	1			?		E406, agar, agar-agar	
	2			L		E407, E407a, karagen, przetworzone wodorosty	
	2			L		E410, guma z nasion chleba świętojańskiego, LBG, karobina, guma z nasion chleba świętojańskiego	Środek zagęszczający i żelujący, pozyskiwany z nasion drzewa chleba świętojańskiego.
	1			L		E412, guma guar, guaran	
	2			L		E413, tragakant	
	1			L		E414, guma arabska, guma akacjowa, chaar gund, char goond, meska	
	0					E415, guma ksantanowa	
	1			L		E416, guma karaya, guma karaya, guma krystaliczna	
	0					E421, mannitol, mannit, cukier mannowy	
	0					E422, glicerol, gliceryna, propanetriol, 1,2,3-trihydroxypropan	
	0					E440, pektyna	
	1	?		?		E441, żelatyna	Kontrowersyjne, może być również tolerowane.
	2			?		E452, polifosforany: sodowo-, potasowo-, wapniowo- i polifosforan sodowo-wapniowy	
	0					E460, eter	
	0					E461, metylceluloza, metylceluloza, eter metylowy celulozy eter metylowy, metylowana celuloza	W dużych ilościach może wywoływać działanie przeczyszczające.
	0					E462, etylceluloza, etylceluloza, eter etylowy celulozy eter etylowany, etylowana celuloza	
	0					E463, hydroksypropylceluloza	
	0					E464, hypromeloza, hydroksypropylometylceluloza, hydroksypropylometylceluloza, HPMC	
	0					E465, etylometylceluloza, metyloetylceluloza, eter etylowo-metylowy celulozy	
	?					E466, karboksymetylceluloza, CMC, karboksymetylceluloza, karmelosa, guma celulozowa	
	0					E500i, węglan sodu, soda do prania, soda kalcynowana, kryształki sodu, Na ₂ CO ₃	
	0					E500ii, wodorowęglan sodu, wodorowęglan sodu, soda oczyszczona, wodorowęglan sodu, NaHCO ₃	
	0					E501, węglan potasu, węglan potasu, węglan dipotasowy, podwęglan potasu, popiół perłowy, potaż, sól winny, sól piolunu	
	0					E503, węglan amonu, amoniak piekarski, sól rogu jelenia	
	0					E504, węglan magnezu	
	0					E507, kwas chlorowodorowy	
	0					E579, glukonian żelaza(II), glukonian żelaza	

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, według kategorii

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Bloker	Oznaczenie PL	Uwagi PL
	2			L		E620, kwas glutaminowy (glutaminian, wzmacniacz smaku)	
	2			L		E620-625, glutaminiany, kwas glutaminowy i jego sole	
	2			L		E621, glutaminian monosodowy, kwas glutaminowy E620-625, glutaminiany, kwas glutaminowy i jego sole	
	2			L		E622, glutaminian potasu, kwas glutaminowy potas E621, glutaminian monosodowy, kwas glutaminowy	
	2			L		E623, diglutaminian wapnia	
	2			L		E624, glutaminian monoamonowy, kwas glutaminowy sól amonowa	
	2			L		E625, diglutaminian magnezu, kwas glutaminowy E624, glutaminian monoamonowy, kwas glutaminowy	
	0					E626, monofosforan guanozyny, kwas 5'-guanidylowy, kwas guanylowany	
	0					E650, octan cynku, dikarbometoksycinek, cynk diacetat	
	?					E900, polidimetylosiloksan, PDMS, dimetykon, dimetylopolisiloksan	
	0					E901, воск pszczeli, cera alba, cera flava	
	0					E955, sukraloza	
	0					E960, glikozydy stewiolowe	
	3			L	?	erytrozyna, E127	
	0					etyloceluloza, etyloceluloza, etylowana celuloza, eter etylowy celulozy, E462	
	0					etylometyloceluloza, E465	
	2			L		etyloparaben, para-hydroksybenzoesan etylu, E214, E215	
	0					glukonian żelaza, glukonian żelaza(II), E579	
	1			L		napoje gazowane	Tylko krótkotrwałe skutki. Objawy szybko ustępują.
	1			L		mononukleotyd flawinowy, E101a	
	2			L		wzmacniacze smaku, glutaminiany, E620-625	
	1					aromaty, substancje aromatyzujące	Może to być wszystko. W większości przypadków nie jest dobrze tolerowany.
	?					Barwnik spożywczy pomarańczowy 7, E160f	
	3			L		Żółcień spożywcza 13, E104	
	?					kwas fumarowy, kwas trans-butenodiolowy, E297	
	0					gamma-tokoferol, witamina E, E308	
	1	?		?		żelatyna, E441	Kontrowersyjny, może być również tolerowany.
	2			L		glutaminiany, kwas glutaminowy i jego sole, E620-625	
	2			L		kwas glutaminowy sól magnezowa, E625	
	2			L		kwas glutaminowy sól monosodowa, E621	
	2			L		kwas glutaminowy (glutaminian, wzmacniacz smaku), E620	

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, według kategorii

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Wyzwoliciele	Blocker	Oznaczenie EN	Uwagi PL
	1			?		gluten	W wielu przypadkach dobrze tolerowany. W niektórych przypadkach może powodować wzdęcia.
	0					glicerol, gliceryna, E422	
	0					złoto, E175	
	?			?		zielony S, E142, zielony spożywczy S, FD&C zielony 4, kwasowy zielony 50, zielony lizamina B, zielony wełniany S, C.I. 44090	
	0					monofosforan guanozyny, kwas 5'-guanidylowy, kwas guanylowowy, E626	
	1			L		guma guar, guaran, E412	
	1			L		guma arabska, guma akacjowa, E414	
	1			L		guma karaya, guma karaya, guma krystaliczna, E416	
	0					hemikwas askorbinowy	
	0					askorbinian hemikalcium, E302	
	2			L		heksametylenotetraamina, heksamina, metenamina, urotropina, 1,3,5,7-tetraazaadamantan, formina, aminoforma	
	0					kwas chlorowodorowy, E507	
	0					hydroksypropylceluloza, E463	
	0					hypromeloza, hydroksypropylometyloceluloza, hydroksypropylometyloceluloza, HPMC, E464	
	2			L		karmin indygo, indygotyna, E132	
	0					inwertaza, E1103	
	0					tlenki żelaza, E172	
	0					glukonian żelaza(II), glukonian żelaza, E579	
	1			L		guma karaya, guma karaya, guma krystaliczna, E416	
	?					Kolliphor® EL, Cremophor EL, rycynolan makrogolglicerolu, rycynolan makrogolgliceroli, polioksyl 35 Olej rycynowy	Może powodować reakcje alergiczne z ciężką anafilaksją.
	0					kwas mlekowy, kwas mlekowy, kwas 2-hydroksypropanowy, E270	Chemicznie czysty kwas mlekowy nie stanowi problemu. Problemy mogą powodować jedynie mikrobiologiczne fermentacje mlekowe.
	0					lecytyny, lecytyna, E322	Głównie lecytyna sojowa
	2			L		Lithol Rubine BK, E180	Dopuszczony wyłącznie w skórce sera
	2			L		mączka chleba świętojańskiego, LBG, E410	Środek zagęszczający i żelujący, pozyskiwany z nasion drzewa chleba świętojańskiego.
	?					lutetyna, E161b	
	?					likopen, E160d	
	?					lizozym, E1105	
	0					węglan magnezu, E504	
	2			L		diglutaminian magnezu, glutaminian magnezu, E625	
	0					kwas jabłkowy, kwas hydroksybutanodiowy, E296	
	0					mannitol, mannitol, E421	
	1			?		mentol	

Lista zgodności z żywnością PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, z kategoriami

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Bloker	Oznaczenie PL	Uwagi PL
0						metylceluloza, metylceluloza, metylowana celuloza, eter metylowy celulozy, E461	W dużych ilościach może wywoływać działanie przeczyszczające.
0						metylceluloza etylowa, etylometylceluloza, E465	
2				L		metylparaben, m e t yloparaben, E218, E219	
0						modyfikowana skrobia, pochodne skrobi	
2				L		glutaminian monoamonowy, glutaminian amonu, sól amonowa kwasu glutaminowego, E624	
1				?		fosforan monowapniowy, E340	
1				?		fosforan monopotasowy, E340	
0						askorbinian monosodowy	
0						askorbinian monosodowy, E301	
0						askorbinian monosodowy, askorbinian sodu, askorbinian sodu, E301	
2				L		glutaminian monosodowy, E621	
?						natamycyna, natacyna, pimaricyna, E235	
?						nisyna, E234	
2				L		norbiksyne, biksyne, annatto, E160b	
2				L		galusan oktylu, E311	
3				L		pomarańczowy żółty S, E110	
2				L		ortofenylfeno l, E231	
2				L		parabeny = ester PHB, E214-219, para-hydroksy-kwas benzoesowy = PHB	
2				L		błękit patentowy V, E131	
0						pektyna, E440	
?						pimaricyna, natamycyna, E235	
0						karmel zwykły, E150a	
?						polidekstroza, E1200	W dużych ilościach może wywoływać działanie przeczyszczające.
?						polidimetylosiloksan, PDMS, dimetykon, dimetylopolisiloksan, E900	
1				?		polwinylopirolidon, E1202	
1				?		polwinylopirolidon, PVP, polividon, powidon, E1201	
2				L		ponceau 4R, E124	
0						octan potasu, E261	
1						alginian potasu, E402	Często dobrze tolerowany.
2				L		benzoesan potasu, E212	
0						dwuwinian potasu, E336	
0						węglan potasu, węglan potasu, E501	
1				?		cytrynian potasu, cytrynian trójpotasowy, E332	Często dobrze tolerowany.
2				L		glutaminian potasu, sól potasowa kwasu glutaminowego, E622	
2				L		wodorosiarczyn potasu, bisulfit potasu, E228	

Lista zgodności żywności PL. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, z kategoriami

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Bloker	Oznaczenie PL	Uwagi PL
0						winian wodoru potasu, E336	
0						mleczan potasu, E326	
2				L		pirosiarczyn potasu, E224	
?						azotyn potasu, E249	
2				?		polifosforan potasu, E452	
?						propionian potasu, E283	
2				L		pirosulfit potasu, E224	
2				L		sorbinian potasu, E202	
2				L		siarczyn potasu, E225	
1				?		powidon, polidwuton, poliwinylpirolidon, PVP, E1201	
?						kwas propionowy, kwas propanowy, E280	Rozkład kwasu propionowego powoduje zużycie witaminy B12, co może nasilać niedobór witaminy B12.
2				L		galusan propylu, E310	
1						alginian glikolu propylenowego, E405	Często dobrze tolerowany.
2						chinina (np. w napojach typu Bitter Lemon lub Tonic Water)	
3				L		zółcień chinolinowa, E104	
2				L		Czerwony 2G, kwasowy czerwony 1, azogieranina, azohpoloxine, E128	
1				L		ryboflawina-5'-fosforan, E101a	
2				L		kwas salicylowy	Zakazane jako dodatek do żywności
?						srebro, E174	
0						Wyciąg z mydlnicy lekarskiej (Saponaria) w chałwie	
0						askorbinian sodu, askorbinian sodu, monosodowy askorbinian, E301	
0						octan sodu, E262	
1						alginian sodu, E401	Często dobrze tolerowany.
0						askorbinian sodu, sodascorbinian	
2				L		benzoesan sodu, E211	
2				L		wodorosiarczyn sodu, E222	
0						węglan sodu, soda do prania, soda kalcynowana, soda kryształ, Na ₂ CO ₃ , E500i	
1				?		cytrynian sodu, cytrynian trisodowy, E331	Często dobrze tolerowany.
0						erytrobrat sodu, D-izoaskorbinian, kwas erytrobrowy sól sodowa, E316	
0						wodorowęglan sodu, wodorowęglan sodu, soda oczyszczona, wodorowęglan sodu, E500ii	
2				L		wodorosiarczyn sodu, E222	
0						mleczan sodu, E325	
2				L		pirosiarczyn sodu, E223	
?						azotan sodu, E251	
0						azotyn sodu, E250	

Lista zgodności żywności EN. Histamina; Sortowanie: alfabetyczne, z kategoriami

Własna ocena	Histamina	Bogate w histaminę	Inne aminy	Liberator	Bloker	Oznaczenie EN	Uwagi PL
2						ortofenylfenol sodowy, E232	
2				?		polifosforan sodu, E452	
?						propionian sodu, propionian sodu, E281	
2				L		pirosiarczyn sodu, E223	
2				L		siarczyn sodu, E221	
0						winian sodu, kamień winny, winian disodowy, winian disodowy, E335	Zobacz krem z kamienia winnego
2				?		polifosforan sodowo-wapniowy, E452	
2				L		sorbiniany (sole kwasu sorbinowego): sorbinian potasu, E202, sorbinian wapnia, E203	
2				L		kwas sorbinowy, E200	
0						pochodne skrobi, skrobia modyfikowana	
0						skrobia, amyllum	
0						glikozydy stewiolowe, E960	
0						sukraloza, E955	
2				L		siarczyny, siarczyny, E220 - E228	
2				L		dwutlenek siarki, dwutlenek siarki, E220	
2				L		błękit sulfanowy, E131	
0						karmel amoniakalno-siarczynowy, E150d	Być może nie jest tak dobrze tolerowany jak E150?
3				L		zółcień pomarańczowa FCF, E110	
0						kwas winowy, kwas uwinowy, E334	
3				L		tartrazyna, E102	
?						tert-butylohydrochinon, TBHQ, E319	
0				?		dwutlenek tytanu, tlenek tytanu(IV), E171	Tylko osoby z wielokrotną wrażliwością chemiczną zgłaszały nam wcześniej, że substancja ta jest dla nich nieodpowiednia.
0						tokoferol, witamina E, E306	
2				L		tragakant, E413	
1				?		cytrynian triamonowy, cytrynian amonu, E380	
1				?		fosforan trójwapniowy, E340	
1				?		cytrynian trójpotasowy, cytrynian potasu, E332	Często dobrze tolerowany.
1				?		fosforan trójpotasowy, E340	
1				?		cytrynian trisodowy, cytrynian sodu, E331	Często dobrze tolerowany.
0						wanilina (syntetyczna)	Lekko drażniący. Stosować oszczędnie.
0					B	witamina C, E300	Obniża poziom histaminy, ale jest również słabym inhibitorem DAO. Dobry dla osób z MCAS, zły dla osób z HIT?
0						witamina E, alfa-tokoferol, E307	
0						witamina E, delta-tokoferol, E309	
0						witamina E, gamma-tokoferol, E308	
0						witamina E, tokoferol, E306	
0						guma ksantanowa, E415	
0						octan cynku, E650	
suplementy diety, leki, środki odurzające, środki pobudzające							

Fo

