



Zoznam znášanlivosti potravín

Histamín

Poradie: abecedné, s kategóriami

Aktualizované: 2016-08-18

Zoznam znášanlivosti potravín pre diagnostickú a liečebnú eliminačnú diétu pri histaminóze (syndróme aktivácie žírnych buniek MCAS, mastocytóze, histamínovej intolerancii), zostavený podľa rôznych zdrojov a založený na osobných skúsenostiach.

Stupnica znášanlivosti

	Histamín
0	Dobre tolerované, pri bežnom užívaní žiadne predpokladané symptómy
1	Stredne kompatibilné, mierne symptómy, občasná kombinácia v malých množstvách je často tolerovaná
2	Nevhodné, viditeľné symptómy pri bežnom príjme
3	Veľmi zle tolerované, mnohé symptómy
-	Nie je možné hodnotiť.
?	Nedostatok informácií alebo protichodné informácie.

Uvedené špecifikácie platia len pre potraviny bez akýchkoľvek prísad a aditív! Hovoríme napríklad o čistej, prírodnej smotane, nie o smotane s rôznymi prísadami. Aditíva sú však neraz skryté v základných potravinách, kde by ste ich neočakávali, preto si vždy prečítajte zoznam zložiek na obale.

Mechanizmy ovplyvňujúce metabolizmus histamínu

Zoznam potravín slúži ako všeobecný návod na posúdenie histamínového potenciálu, teda na posúdenie kompatibility, ktorá je však závislá od dávky potraviny a je u každého individuálna. Dôvody nekompatibility vymenovaných potravín sú označené nasledovne:

- HI:** Rýchlo podlieha skaze, rýchla tvorba histamínu!
- H:** Vysoký obsah histamínu
- A:** Obsah ostatných biogénnych amínov
- L:** Liberátor uvoľňujúci histamín z mastocytov (= liberátor histamínu)
- B:** Blokátor (= inhibítor) diaminooxidázy alebo iných enzýmov, ktoré štiepia histamín

Nie všetky potraviny sú tolerované pre všetkých rovnako, všetko závisí od individuálnych príčin histamínovej intolerancie. Niektorí reagujú na liberátory silnejšie než na histamín a naopak. Odporúčame striktne dodržiavať tento zoznam v prvých 4 až 6 týždňoch diéty. Potom začnite opatrne skúšať, v akom množstve budete vy tolerovať aj uvedené „zakázané“ potraviny, prihliadajúc pri tom na vašu individuálnu citlivosť. Tak budete schopní v dlhodobom horizonte zabrániť zbytočným obmedzeniam v stravovaní.

Ako hodnotiť histamínový potenciál výrobkov

Všeobecne platí, že v zozname sú uvedené iba základné ingrediencie a prísady. Pravidlo palca pre odhad histamínového potenciálu kompletného jedla alebo iných zložených výrobkov a prípravkov: Ak sú všetky zložky tolerované, produkt nie je mikrobiálne kvasený alebo vyzretý, potom je bezpečný – avšak len dotedy, kým je vo veľmi čerstvom stave. V opačnom prípade budete musieť jedlo považovať za nekompatibilné alebo vyskúšať, v akom množstve si ho *vy* môžete dovoliť konzumovať na základe *vašej* individuálnej miery tolerancie.

Mnoho produktov, ako je víno, syry, mäsové výrobky atď. sa môžu v obsahu histamínu značne líšiť v závislosti od odrody, výrobcu a šarže.

Prechod medzi „znášaným“ a „nekompatibilným“ je plynulý a niekedy závisí od dávky histamínu. Závažnosť reakcie sa líši individuálne a môže tiež závisieť od aktuálneho denného stavu. Stanoviť presnú hranicu medzi tolerovanými a netolerovanými potravinami nie je celkom možné, je to skôr vec individuálnych skúseností daného pacienta.

Tento zoznam nie je úplný a obsahuje určité nejasnosti. Pravidelne sa aktualizuje a upravuje na základe našich momentálnych vedomostí. Preto vás prosíme vždy sledovať aktuálnu verziu na našej webovej stránke.

Pokyny k diéte

Pre podrobné pokyny k diéte a ďalšie doplňujúce informácie, ktoré môžu byť nevyhnutné pre úspech pri diéte, prosím navštívte naše stránky:

www.mastzellaktivierung.info

www.histaminintoleranz.ch

Uvedené informácie nemôžu nahradiť návštevu lekára. Zoznam je určený len na podporu a doplnenie vzťahu lekár – pacient.

Prehlásenie

Upozorňujeme, že použitie týchto informácií je na vlastné nebezpečenstvo. Nepreberáme žiadnu zodpovednosť za bezprostredné ani následné škody akéhokoľvek druhu

Autorské práva

Tento list podlieha autorským právam. Bezplatné kopírovanie a distribúcia tejto verzie v jej nezmenenej podobe je povolená. Komerčné využitie informácií vyžaduje písomný súhlas autora. Aktuálna originálna verzia je k dispozícii bezplatne a je možné ju stiahnuť na stránkach SIGHI.

© Copyright Heinz Lamprecht, SIGHI

Preložil:

histaminici

Jana Vojtková, Občianske združenie Histaminici
www.histaminovaintolerancia.sk

Vlastné hodnotenie	0										
	Znášanlivosť										
	Histamín										
	Iné amíny										
	Liberátor										
Inhibitor											
											Zloženie
											Poznámky

Živočíšne potraviny

Vajcia

0						vajce prepeličie	
2				L		vajce, vajce slepačie	Žltok je kompatibilný. Vaječný bielok aktivuje žirne bunky (najmä v surovom stave ale aj uvarený).
2				L		vaječný bielok	Aktivuje žirne unky (najmä v surovom stave, ale aj uvarený).
0						vaječný žltok	

Mliečne výrobky

1	H					cmar (mieme kyslý, na začiatku fermentácie)	Fermentácia mliečnymi baktériami.
2	?	?	?			hotové syrové výrobky (s ostatnými/d ďalšími prísadami)	Záleží na zložení a čerstvosti.
1	H	?				jogurt (prírodný nechutený)	Produkty sa môžu líšiť.
1	H	A				kefir	
0						maslo: čerstvé, maslo: smotanové	Normálne nefermentované maslo.
1	H	A				maslo: s mliečnou kultúrou	Môže obsahovať malé množstvo histamínu, obvykle dobre tolerované.
0			?			mlieko kozie	
0			?			mlieko ovčie	
0	H!	?	?			mlieko surové (nespracované)	Rýchlo sa kaziace vďaka vysokému obsahu baktérií. Požívať iba čerstvé.
1	H	?				mlieko, bezlaktózové	Niekedy tolerované dobre, niekedy horšie ako normálne mlieko.
0			?			mlieko, pasterizované	Pokiaľ je črevo citlivé, mlieko môže vadíť.
1	?	?				mlieko, sušené	Niekedy dobre tolerované, niekedy nie.
0			?			mlieko, UHT	UHT = vysokoteplná úprava
1	H					smotana kyslá	Fermentované mliečnym kvasením! Mierny obsah histamínu.
0						smotana sladká (bez aditív, nechutená)	Tolerovaná ak je bez fermentácie. Vždy skontrolovať obsah aditív (často se používajú stužovače či stabilizátory, napr. E410, E407!
0						srvátka	
0						syr Butterkäse	
2	H	A				syr čedar	
1	H	A				syr feta	
2	H	A				syr fontina	
0						syr Geheimsralkäse	
0						syr gouda (mladý)	Iba malé množstvá.
2						syr gouda (vzretý)	
0						syr krémový (znamená: veľmi mladé syry), nechutené, bez aditív	
0						syr mascarpone	
0						syr mozzarella	
2	H	A	?			syr plesnivý	
2	H	A				syr raclette	
0						syr ricotta	
2	H	A				syr roquefort	
2	H	A				syr tavený	
2	H	A				syr z nepasterizovaného "surového" mlieka	Záleží na hygiene. Vyššie riziko ako pri syroch z pasterizovaného mlieka.
3	H	A				syr: tvrdý, všetky zrejúce syry	
0						tvaroh	
2	H	A				výrobky z nespracovaného (surového) mlieka	

Mäso

1	H!	?				bravčové (čerstvé, neošetrené)	Sporné. Väčšinou dobre tolerované, ale rýchlo sa kazí. Histaminový liberátor > svrbenie?
1	H	?				divina	Vzreté, ale čerstvé mäso z diviny je často dobre tolerované.
0	H!					hovädzie (čerstvé)	
0	H!					hydina	
0						jazyk (teľací, hovädzi)	Skontrolovať prítomnosť netolerovaných surovín, pokiaľ zakúpené ako hotové jedlo. Nikdy nie údené.
0	H!					kačacie	
3	H	?	?			klobásy	Môže existovať niekoľko výnimiek.
0	H!					kuracie	
0						mäso mleté (skonsumované hneď po pomletí)	Veľmi závislé od čerstvosti.

2	H!	A		mäso mleté (vážené, balené)	Veľmi závislé od čerstvosti.
3	H	A	?	mäso sušené (všetky druhy)	
3	H	?	?	mäso údené (všetky druhy)	
0	H!			morčacie	
3	H	?	?	párky	Môže existovať niekoľko výnimiek.
0	H!			prepeličie	
0	H!			pštosie	
3	H	?	?	ryba údená (všetky druhy)	
3	H	A	?	saláma	
3	H	A	?	šunka (sušená, ošetrovaná)	
3	H	A	?	sušená šunka	
0	H!			teľacie (čerstvé)	
2	H!		L	vnútornosti	
1	H	?		zverina	Vyzreté, ale čerstvé mäso z diviny je často dobre tolerované.

Ryby

3	H	A		ančovičky	
0	H!			pstruh obyčajný, dúhový	Rýchlo podlieha skaze. Rýchle hromadenie histamínu.
0	H!	A		ryba (čerstvo chytaná, hlboko zmrazená)	Veľmi závislé od čerstvosti a druhu.
3	H!	A		ryba (kupovaná, chladená)	Veľmi závislé od čerstvosti a druhu.
0	H!			sivoň americký	Rýchlo podlieha skaze. Rýchle hromadenie histamínu.
3	H	A		tuniak	

Morské plody

2	H!		L	gamáty	
2	H!		L	homár	
2	H!		L	krab	
2	H!		L	krevety	
2	H!		L	langusta	
2	H!		L	lastúniky (mušle, ustrice, slávky, hrebenatky, ...)	
2	H!		L	mäkkýše	
2	H!		L	morské plody	
2	H!		L	plody mora	
2	H!		L	rak	
2	H!		L	ustrice	

Ostatné

0				bravčová masť	
0				sadlo	

Rastlinné potraviny**Zdroje škrobu**

0				amarant	U niektorých ľudí môže spôsobovať hnačky. Jedná sa o pseudoobilninu, nezamieňať s farbivom amarant.
0				bataty, sladké zemiaky	
1	?			chlieb	Problémy spôsobuje prítomnosť: sladú, jódu, dlhej fermentácie kvasníc, pravdepodobne aj ATIs (inhibítori amyláz/triptáz) z obilnín.
0				gaštany	
1				jačmeň	
2	?	?	?	jačmenný slad, slad	
0				jam, bataty, sladké zemiaky	
0				kamut	Vyberajte skôr staré odrody. Nové ATI variety sú kultivované a modifikované, zvyčajne nie dobre tolerované.
0				konopné semená (Cannabis sativa)	Nehalucinogénne odrody.
0				kukurica sladká, zrná kukurice: klas, čerstvá/pasterizovaná	Ťažko stráviteľná.
0				kukurica sladká, zrná kukurice: sušené (múka, kaša)	
0				kukurica sladká, zrná kukurice: z konzervy	Ťažko stráviteľná. Pravdepodobne nevhodná po dlhom skladovaní alebo vo veľkom množstve.
0			!	kukuričné lupienky (bez aditív ako sú slad alebo kyselina listová)	Pozor na slad a kyselinu listovú
0				maltodextrín	
0				ovos	Niektoré odrody môžu byť niekedy menej tolerované (nafukovanie).
1	?			pečivo	Problémy spôsobuje prítomnosť: sladú, jódu, dlhej fermentácie kvasníc, pravdepodobne aj ATIs (inhibítori amyláz/triptáz) z obilnín.
2		?	?	pohánka	Problémy spôsobuje prítomnosť: sladú, jódu, dlhej fermentácie kvasníc, pravdepodobne aj ATIs (inhibítori amyláz/triptáz) z obilnín.
1	?		?	pšenica	Rôzne. Často spôsobujú tráviace problémy ako nafukovanie.

0			pšenica khorasan (<i>Triticum turgidum</i> ssp. <i>Turanicum</i>)	Vyberajte skôr staré odrody. Nové ATI variety sú kultivované a modifikované, zvyčajne nie dobre tolerované.
2	A	L	pšeničné klíčky	Prutrescín, spermin, spermidín, kadaverín.
0			pšeno	
0			quinoa	Nie vždy dobre tolerovaná?
1			raž	Veľmi málo tolerované.
0			ryža	Po uvarení skladujte v chladničke maximálne 12 - 24 hodín.
0			ryža divoká	Nie je príbuzná s ostatnými druhmi ryže.
0			ryža indiánska	Nie je príbuzná s ostatnými druhmi ryže.
0			ryžové chlebičky, keksy	Trocha menej tolerované ako čerstvo uvarená ryža.
0			ryžové lupienky	Pozor na obsah sladú a kyseliny listovej.
0			ryžové rezance	Trocha menej tolerované ako čerstvo uvarená ryža.
0			sago (palmový škrob)	
2	?	?	slad, jačmenný slad	
0			sladké zemiaky, bataty	
2		L	slnečnicové semenka	
0		?	špalda	Vyberajte skôr staré odrody. Nové ATI variety sú kultivované a modifikované, zvyčajne nie dobre tolerované.
0			zemiaky, nové, so šupkou	Tmavé miesto! Zelené škvrny sú toxické! Pravdepodobne nevhodné pre ľudí so salicylátovou intoleranciou.
0			zemiaky, ošúpané	Tmavé miesto! Zelené škvrny sú toxické! Pravdepodobne nevhodné pre ľudí so salicylátovou intoleranciou.
0			zemiaky, so šupkou	Tmavé miesto! Zelené škvrny sú toxické! Pravdepodobne nevhodné pre ľudí so salicylátovou intoleranciou.
1			žito	Veľmi málo tolerované.
0			zizánia	Nie je príbuzná s ostatnými druhmi ryže.

Orechy

2			arašidy	
0			chufo	Nie je to orech, ale hľúza.
2		?	chufo, zemné mandle, šáchor jedlý: pražené	Nie je to orech, ale hľúza.
1	A	L	kešu	
1		L	lieskové orechy	
0			makadamiové orechy	
1			mandle	Malé množstvo tolerované dobre. Môže spôsobovať problémy so spánkom.
3			orechy	Rôzne. Viď jednotlivé druhy.
0			para orechy	Max. 1-2 orechy denne ako dobrý zdroj seléna.
1		?	píniové semenka	Niekoľko druhov. Možno nie všetky rovnako tolerované?
0			pistácie	
0			šáchor jedlý	Nie je to orech, ale hľúza.
2		?	šáchor jedlý, zemné mandle: pražené	Nie je to orech, ale hľúza.
0			tigrie oriešky	Nie je to orech, ale hľúza.
2		?	tigrie oriešky: pražené	Nie je to orech, ale hľúza.
3	A	L	vlašské orechy	
0			zemné mandle	Nie je to orech, ale hľúza.
2		?	zemné mandle, šáchor jedlý: pražené	Nie je to orech, ale hľúza.

Tuky a oleje

0			bodliakový olej, saflorový	
0			kokosový olej	Veľmi odporučený.
0			margarín (bez aditív)	Skontrolovať nevhodné aditíva.
0			olej kokosový	Veľmi odporučený.
0			olej olivový	Nevhodné pre ľudí so salicylátovou intoleranciou.
0			olej palmový	Neodporúča sa kvôli ekologickým dôvodom. Mimo toho, odporučený.
0			olej repkový	
1			olej slnečnicový	Jednorázovo bez problémov, dlhodobo môže mať zápalové účinky.
0			olej z čiernej rasce	antialergický
0			olej z tekvicových semien	Za studena lisovaný olej z pražených tekvicových semienok.
2		?	olej z vlašských orechov	
0			olej zo svetlice	
0			olivový olej	Nevhodné pre ľudí so salicylátovou intoleranciou.
0			svetlicový olej (bodliakový)	
0			tekvicový olej	Za studena lisovaný olej z pražených tekvicových semienok.

Zelenina

0			artičoky	
0			asparágus	
2	H	L	avokádo	
2	H	?	baklažán	

?			bambusové výhonky	
2			bôb	
0			bok choi	
0			brokolica	
?			čajot	Pravdepodobne zlá tolerancia.
0			čakanka	
0			čakanka štrbáková	
1			cesnak	V malých dávkach a po uvarení zvyčajne dobre tolerovaný.
?			chayote	Pravdepodobne zlá tolerancia.
?			choko	Pravdepodobne zlá tolerancia.
1		L	chren	
1		L	cibuľa	Vo väčších množstvách nevhodná.
0			cibuľa biela	Ide o druh cibule s bielou šupkou, nie o klasickú cibuľu.
2			cícer	
2		?	čili paprička, červená, čerstvá	Pálenie môže dráždiť.
0			cuketa	
0			dyňa (rôzne druhy)	
0			endívia	
2			fazuľa borlotti	
0			fenikel	
1			hrach siaty (zelený hrášok)	
1			hrach siaty cukrový	
1			hrach siaty, sušený	
1			hrach žltý, sušený	
1			hrášok	
1			kaleráb	
0			kapusta	
0		?	kapusta červená	
0			kapusta čínska	
3	H		kapusta kvasená	
3	H		kapusta kyslá	
1		L	kapusta ružičková	
0			kapusta, biela alebo zelená	
0			karfiol	
1		?	kel	
2		L	kelp (morské riasy)	napr. Ako prísady v ochutených/bylinkových soliach.
1		?	mangold	
0			mrkva	
?			mungo fazule	Niekedy nesprávne označované ako sójové klíčky.
2	?	?	olivy	Zvyčajne fermentovaný, s ďalšími nevhodnými prísadami.
0			pak choi	
0			paprika (sladká)	
2			paprika (štipľavá)	
2	H	L	paradajky	
0			paštmák	
0			polniček	
1		?	pór	V malých dávkach dobre tolerovaný.
2	H	L	rajčiaky	
0			reďkovka: biela	
0			reďkovka: červená	
?			repa biela	
0			repa červená	
2		L	rukola	
0			šalát	Hodnotenie je pre rastlinu, nie hotový produkt.
0			šalát ľadový	
2			sója (bôby, múka)	
2			šošovica	
0			špargľa	
2			špenát	
2	A	L	strukoviny (sója, fazuľa, hrach, šošovica)	
2		L	strukoviny a fazule	Platí pre všetky druhy a odrody. V niektorých prípadoch môžu však existovať výnimky.
0			tekvica	
0			uhorka	
?			vodnica	
2	H	?	zaváraná zelenina	

2	H	?		zavárané uhorky	
1				zelené fazuľky	V niektorých prípadoch veľmi dobre tolerované.
0				zeler	
?		?		žerucha	
2	H	?	?	žihľava	

Bylinky

0				bazalka	
1		L		cesnak medvedí	Malé množstvo tolerované dobre.
2				grécke seno	
1				kôpor	Malé množstvá bez problémov, nevhodné pri salicylátovej intolerancii.
0				mäta	Nevhodná pri salicylátovej intolerancii.
1		L		medvedí cesnak	Malé množstvo tolerované dobre.
0				oregano	
1				pažitka	Nevhodná vo väčších množstvách.
0				petržlen	
2				rastliny z rodu trigonella a trifolium	napr. Senovka grécka modrá
0				rozmarín	
0				šalvia	
0				saturejka	
2				senovka grécka	
2				senovka grécka modrá	
2				trifolium	napr. Senovka grécka modrá
2				trigoínella	napr. Senovka grécka modrá

Ovocie

0				acerola	
2	A	L		ananás	
?				arónia	
?				ásimína	
2	H	L		avokádo	
2	A			banán	(Čím zelenší, tým lepšie tolerovaný?)
?	?			banán cukrový (Musa acuminata)	Čím zelenší, tým lepšie tolerovaný.
0				baza čierna	
0				broskyňa	
0				brusnica	
0				brusnice	
0				čerešne	Spomé.
2	A	L		citrón	
2	?	L		citrónová kôra	
2	A	L		citrusy	
0				čučoriedky	
0				ďatle (sušené)	
0				dračie ovocie	
0	?			dula	
0				egreš	
1				figy (čerstvé alebo sušené)	Môžu spôsobiť preháňanie.
0				goji	
0				granátové jablko	
2	A	L		grapefruit	
2	A	L		grep	
2		?		guava	
0				hrozienka	Pokiaľ nie sú sirené. Nevhodné pri salicylátovej intolerancii.
0	?			hrozno	
1	A			hruška	
?	?			hruška nashi	
1	A			hruška, šupaná, naložená v sirupe	
0				humí kaki	
0				jablko	
0				jablko: golden delicious	
2	A	L		jahoda	
?				jarabina čierna	
0				josta	Hybrid egrešu a čiernej ríbezle.
2	A	L		kakao, kakaový prášok (čokoláda atď.)	
0	?			kakaové maslo	Prevažne dobre tolerované.
0				kaki	
0				karambola	

2	?	L	kiwi	
0			kokos, kokosové mlieko	Dobry zdroj selenu.
0			kustovnica čínska	
0			liči	
3	A	L	limetka	
?			loganberry	
2			maliny	
2			mandarinky	
1		?	mango	Diskutabilné. Veľmi často dobre tolerované.
?			marakuja	
0			marhuľa	
0		?	melón (okrem vodového)	Podozrenie na občasné liberačné účinky (kvôli pesticídom/postrekom?)
1		?	melón vodový	Podozrenie na liberačné účinky
?			moruša	
?			mučenka	
0			nektarinka	
?			opuncia	Vyhňte sa kontaktu kože s trnmi.
0			ostružina	
?			ostružina Boysenova	
2	A	L	papája	
?			paw paw	
0			pitahaya	
0			pitaya	
3	A	L	pomaranč	
3	?	L	pomarančová kôra	
0			prášok acerola, čerešňa barbadoská	
?			rajčiakovec	
0			rakytník	
1			rebarbora	Sporné. Veľmi často dobre tolerované. Obsahuje oxaláty.
0			říbezle červené	
0			říbezle čierne	
1		L	šípky	
1		L	slivka, sušená slivka	
1		?	slivky	Tolerované lepšie než iné kultivary sliviek.
0			višňa	

Semiačka

0			chia semiačka	
0			psyllium	Môže byť užitočné pri hnačke ako aj pri zápche.
1			sezam	V niektorých prípadoch môže vyvolávať hnačky.
0			tekvicové semiačka	

Hríby, huby

3		L	červené riasy	Extrémne bohaté na jód.
3		L	chaluhy	Extrémne bohaté na jód.
3		L	hnede riasy	Extrémne bohaté na jód.
2			hríb smrekový	
2			hríby	
2			huby	
3		L	kelp	Extrémne bohaté na jód.
1			kvasnice (čerstvé, sušené, všetky formy)	Dobre tolerované pokiaľ sú vyrobené za prísnych hygienických podmienok. Výnimky: Npečivo, najmä ak je s dlhou dobou fermentácie. Príliš vysoký obsah glutamátov.
3		L	morské riasy	Extrémne bohaté na jód.
3		L	riasy	Extrémne bohaté na jód.
1	A		šampiňóny	
2			smrčok	
3		L	wakame riasy	Extrémne bohaté na jód.
3		L	zelené riasy	Extrémne bohaté na jód.

Sladidlá

0			agáve nektár, agáve sirup	Vysoký obsah fruktózy.
0			brezový cukor, xylitol, xylit, E967	
0			cukor (repkový, trstinový)	Používať striedmo, nie ako hlavný výživok.
0			dextróza	Glukózový sirup môže obsahovať vysoký obsah fruktózy, glukóza fruktózu neobsahuje.
0			E420, sorbitol, sorbitolový cukor, glucitol	Preháňadlo, diuretikum. Nezlúčiteľné s intoleranciou sorbitolu a dedičnou fruktózovou intoleranciou.
0			E967 xylitol, xylit, brezový cukor	

0			fruktóza	Veľké množstvo môže spôsobiť tráviace problémy.
0			glukóza	Glukózový sirup môže obsahovať vysoký obsah fruktózy, glukóza fruktózu neobsahuje.
0			invertný cukor	
0			javorový sirup	
0			karamel (skaramelizovaný cukor)	
2		?	koreň sladkého drievka	
0			laktóza (mliečny cukor)	
0			maltóza, sladový cukor	
0			med	Diskutabilné. Sporné. Obsahuje prirodzene vysoký obsah kyseliny benzoovej.
?		?	palmový cukor	
0			sacharóza	Používať striedmo, nie ako hlavný výživok.
2			sladový extrakt	
0			sorbitol, sorbitolový cukor, E420, glucitol	Preháňadlo, diuretikum. Nezlúčiteľné s intoleranciou sorbitolu a dedičnou fruktózovou intoleranciou.
0			stévia (listy, tekuté sladidlo, prášok)	
1			umelé sladidlá	Sukralóza je tolerovaná.
0			xylitol, xylit, brezový cukor, E967	

Koreniny, dochucovadlá, arómy

?			aníz	
?			badián	
2			biele korenie	Malé množstvo tolerované dobre.
?			bobkový list	Malé množstvá tolerované dobre, pre väčšie nedostatok skúseností.
0			borievka (bobule)	
2			bujón (kvôli kvasnicovému extraktu/mäsovému extraktu/glutamátu)	Takmer vždy obsahuje nevhodné prísady/aditíva (glutamát, kvasnicový extrakt, korenie/arómy/príchute, mäsové výťažky, nekompatibilnú zeleninu).
0			čemuška siata	antialergický
2			čieme korenie	Malé množstvo tolerované dobre.
2		L	horčičné semienko	Horčičné semienka a výrobky z nich.
0			jalovec (bobule)	
0			kardamón	Používať striedmo. Ako korenie sa predáva viacero odrôd (rôzna miera tolerancie?).
2			kari	
0			klinček	Malé množstvo tolerované dobre, žiadne skúsenosti s väčším množstvom.
0			kmín	Pozitívny efekt trávení ťažkých jediel. Nezamieňovať s kmínom rímskym.
2			korenie s obsahom hydrolyzovaného proteínu (kvasnicového extraktu)	Odvoedený z hydrolýzátov rastlinných proteínov, vôňou pripomínajúce mäsový vývar. Obsahuje glutamát, histamin a iné aminy.
0		?	koriander	Dobre tolerované iba malé množstvo.
0			kurkuma	
2		L	kvasnicový extrakt	Chemická premena na glutamát.
1			mak	Malé množstvá tolerované dobre, pre väčšie nedostatok skúseností.
2	?	?	mäsový extrakt	
1			muškátový oriešok	Malé množstvá tolerované dobre, pre väčšie nedostatok skúseností.
3	H	?	ocot: balzamiko	
1	H	?	ocot: jablčný	Vždy skontrolovať obsah aditív.
0	?		ocot: kvasný, liehový	Nizkohistaminový, ale nie bezhistaminový. Používať striedmo. Vždy skontrolovať obsah aditív.
3	H	?	ocot: vínný (z bieleho vína)	
3	H	?	ocot: vínný (z červeného vína)	
2			paprika páľivá	Dráždi črevá.
0			paprika sladká	
0			rasca	Pozitívny efekt trávení ťažkých jediel. Nezamieňovať s kmínom rímskym.
0			rasca čierna	antialergický
2		L	rasca rímska	antialergický
0			rímsky koriander	antialergický
0			škorica	
3			sójová omáčka	
0			tymián	
1	?	?	vanilka, vanilkový prášok, vanilkový cukor	Tolerovaná v malých množstvách. Fermentácia! Možné stopy sinitanov? (Viď tiež aditíva > vanilín)
1	?	?	vanilkový extrakt	
1			zázvor	Malé množstvo tolerované dobre.

Nápoje

Voda

0				minerálna voda, neperlivá	
1		?		termálna voda s obsahom síry, fluóru, jódu a kyseliny uhličitej	
0				voda z vodovodu	

Alkoholické nápoje

3			L B	alkohol	
3	H A		L B	alkoholické nápoje	
2	H A		L B	brandy	
3			L B	etanol	
2	?	?	L B	liehovina, číra	
3	H A		L B	liehovina, prifarbená, ochutená	
2	?	?	L B	pálenka, číra	
3	H A		L B	pálenka, prifarbená, ochutená	
2	H A		L B	pivo	
2	H A		L B	rum	
3	H A		L B	šampanské	
3	H A		L B	šumivé víno	
3	H A		L B	víno	
1		?	L B	víno bezhistamínové (<0.1 mg/l)	Stále obsahuje alkohol a siričitany. Vhodné na varenie, po vyprchaní alkoholu dobre tolerované.
2	H A		L B	víno: biele	
3	H A		L B	víno: červené	
2	H A		L B	víno: Schilcherwein	

Čaje

1		?		bylinne čaje z liečivých bylín (najmä zmesi)	Nekompatibilné prísady zatiaľ neidentifikované.
0				čaj verbena	Má ukľudňujúci efekt na tráviacu a nervovú sústavu.
2	H		B	čierny čaj	
0				kamilkový čaj	
0				lipový čaj	
1			B	maté	
0				mätový čaj	
0				roiboos	Varovanie: Skontrolujte zloženie. Čajové zmesi roiboosu a nekompatibilných zložiek sú často predávané pod názvom Roiboos.
0				šalviový čaj	
1			B	zelený čaj	
1	H	?	?	žihľavový čaj	

Džúsy, ovocné nektáre

0				brusnicový nektár	
2			L	pomarančový džús	

Zeleninové džúsy

2			L	paradajkový džús	
---	--	--	---	------------------	--

Kofeínové nápoje

1				Coca-Cola	Viď tiež kofeínové a perlivé nápoje.
1				Cola	Viď tiež kofeínové a perlivé nápoje.
2		?	B	energetické nápoje	Theobromín inhibuje DAO.
1				espresso	Tolerované lepšie ako káva, ale stále obsahuje kofeín.
1				káva	Kofeín stimuluje nervy a črevné bunky, čo môže aktivovať žirné bunky.
1				kolové nápoje	Viď tiež kofeínové a perlivé nápoje.

Rastlinné mlieka

1				ovsený nápoj, ovsené mlieko	Môže obsahovať malé množstvá histamínu kvôli enzymatickej fermentácii.
1				ryžové mlieko, ryžový nápoj	Môže obsahovať malé množstvá histamínu kvôli enzymatickej fermentácii.
2				sójové mlieko, sójový nápoj	

Nealko nápoje, limonády

0				bazový sirup	
2				čokoládové nápoje	
2				kakaové nápoje	
1				limonády	Záleží od zloženia.
1				sladké perlivé nápoje	Záleží od zloženia.
1				sóda	Záleží od zloženia.
2				varená čokoláda	

Potravinové aditíva

0				hydroxypropylmetylcelulóza, E464	
---	--	--	--	----------------------------------	--

0			kyselina vínna, E334	
2	L		propylgallát, E310	
2	L		tragakant, E413	
3	L		žltá FCF (SY, pomarančovožltá S), E110	
0			, kyselina erytorbová, E315	
2	L		1,2-Propándiolalginát, E405	
0			adsorpčné uhlie, aktívne uhlie, E153	
1	?		agar, E406	
0			aktívne uhlie, adsorpčné uhlie, E153	
0			alfatokoferol, E307	
2	L		alginát amónny, E403	
2	L		alginát draselný, E402	
2	L		alginát sodný, E401	
2	L		alginát vápenatý, E404	
2	L		amarant, láskavec, E123	Farbivo, nezamieňať s pseudoobilninou.
0			amoniakovo-sulfitový karamel, E150d	Pravdepodobne menej tolerovaný ako E150?
0			amoniakový karamel, E150c	Pravdepodobne menej tolerovaný ako E150?
2	L		annatto, bixin, norbixin, bixin, norbixin, E160b	
0			antokyaníny, E163	
1	L		arabská guma, E414	
1			arómy, príchute	Akákoľvek. Zvyčajne zle tolerované.
0			askorbát sodný, askorban sodný, E301	
0			askorbát vápenatý, askorban vápenatý, E302	
2	L		azorubín, karmoizín, E122	
2	L		benzoan draselný, E212	
2	L		benzoan sodný, E211	
2	L		benzoan vápenatý, benzoát vápenatý, E213	
2	L		benzoáty, E210-213	
?			beta-apo-8-karoténal, E160e	
0			betalainová červená, betanín, E162	
0			betanín, betalainová červená, E162	
?			borax, tetraboritan sodný, E285	Veľmi jedovatý, povolený iba v kaviáre.
3	L		brilantná čierna BN, čierna PN, E151	
?	?		brilantná modrá FCF, E133	
?	?		brilantná zelená BS, zelená S, E142	
2	L		butylhydroxyanisol (BHA), E320	
2	L		butylhydroxytoluén (BHT), E321	
0			celulóza, E460	
2	L		červená Allura AC, E129, CI potravinárska červená 17	V niektorých krajinách zakázané.
2	L		červená 2G, E128	
2			chinín (napr. v toniku)	
3	L		chinolímová žltá, E104	
0			chlorofyly a chlorofylíny, E140	
3	L		čierna PN, brilantná čierna BN, E151	
1	?		citrát amónny, E380	
1	?		citráty draselné, E332	Často dobre tolerovaný.
1	?		citráty sodné, E331	Často dobre tolerovaný.
1	?		citráty vápenaté, E333	Často dobre tolerovaný.
0			deltatokoferol, E309	
?			dimetyldikarbonát, E242	
?			dimetylpolsiloxán, E900	
2	L		disiričitan draselný, E224	
2	L		disiričitan sodný, E223	
2	L		dodecylgallát, E312	
?			dusičnan draselný, E252	
?			dusičnan sodný, E251	
?			dusitan draselný, E249	
0			dusitan sodný, E250	
0			E100, kurkumín	
1	L		E101a, riboflavin-5'-fosforečnan	
3	L		E102, tartrazín	
3	L		E104, chinolímová žltá	
3	L		E110, žltá FCF (SY, pomarančovožltá S)	
0			E1103, invertáza	
?			E1105, lyzozým	
2	L		E120, karmin, košenila	

?		E1200, polydextróza	Vo väčších množstvách môže mať laxatívne účinky.
1	?	E1201, polyvinylpyrolidón, PVP	
1	?	E1202, polyvinylpolypyrolidón, PVPP	
2	L	E122, azorubín, karmoizín	
2	L	E123, amarant, láskavec	Farbivo, nezamieňať s pseudoobilninou.
2	L	E124, Ponceau 4R, košelinová červená A	
3	L ?	E127, erytrozín	
2	L	E128, červená 2G	
2	L	E129, červené Allura AC, CI potravinárska červená 17	V niektorých krajinách zakázané.
2	L	E131, patentná modrá V	
2	L	E132, indigotín	
?	?	E133, brilantná modrá FCF	
0		E140, chlorofyly a chlorofylíny	
0		E141, meďnaté komplexy chlorofylov a chlorofínov	
?	?	E142, brilantná zelená BS, zelená S	
0		E150a, karamel obyčajný	
0		E150b, kaustický sulfitový karamel	Pravdepodobne menej tolerovaný ako E150?
0		E150c, amoniakový karamel	Pravdepodobne menej tolerovaný ako E150?
0		E150d, amoniakovo-sulfitový karamel	Pravdepodobne menej tolerovaný ako E150?
3	L	E151, brilantná čierna BN, čierna PN	
0		E153, aktívne uhlie, adsorpčné uhlie	
2	L	E154, hnedá FK	
2	L	E155, hnedá HT	
0	L	E160a, karotény	
2	L	E160b, annatto, bixin, norbixin	
0		E160c, paprikový extrakt, kapsanthin, kapsorubin	
?		E160d, lykópén	
?		E160e, beta-apo-8-karoténal	
?		E160f, etylester kyseliny beta-apo-8-karoténovej	
?		E161b, luteín	
?		E161g, kantaxantín	
0		E162, betalainová červená, betanín	
0		E163, antokyaníny	
0		E170, uhličitan vápenatý	
0	?	E171, oxid titaničitý	Netolerujú iba pacienti so Syndrómom mnohonásobnej citlivosti na chemické látky.
0		E172, oxidy a hydroxidy železa	
?		E173, hliník (v podobe pigmentu)	Nezdravý z iných dôvodov.
?		E174, striebro (v podobe pigmentu)	
0		E175, zlato (v podobe pigmentu)	
2	L	E180, litolubín BK	Povolený len v kôre syru.
2	L	E200, kyselina sorbová	
2	L	E202, sorban draselný	
2	L	E203, sorban vápenatý, sorbát vápenatý	
2	L	E210, kyselina benzoová	
2	L	E210-213, kyselina benzoová a jej soli = benzoáty	
2	L	E211, benzoan sodný	
2	L	E212, benzoan draselný	
2	L	E213, benzoát vápenatý, benzoan vápenatý	
2	L	E214-E219, parabény	
2	L	E215, etylparahydroxybenzoan sodný	
2	L	E218, E219, metylparahydroxybenzoan a metylparahydroxybenzoan sodný	
2	L	E220 - E228, siričitany	
2	L	E220, oxid siričitý	
2	L	E221, siričitan sodný	
2	L	E222, hydrogénsiričitan sodný	
2	L	E223, disiričitan sodný	
2	L	E224, disiričitan draselný	
2	L	E225, siričitan draselný	
2	L	E226, siričitan vápenatý	
2	L	E227, hydrogénsiričitan vápenatý	
2	L	E228, hydrogénsiričitan draselný	
2	L	E231, ortofenylfenol	
2		E232, ortofenylfenoxid sodný	
?		E234, nisin	

?			E235, natamycín	
2		L	E239, hexametyléntetraamín	
?			E242, dimetyldikarbonát	
?			E249, dusitan draselný	
0			E250, dusitan sodný	
?			E251, dusičnan sodný	
?			E252, dusičnan draselný	
0			E260, kyselina octová	
0			E261, octan draselný	
0			E262, octan sodný	
0			E263, octan vápenatý	
0			E270, kyselina mliečna	Chemicky čistá kyselina mliečna nie je problém. Problémom býva produkt mliečného kvasenia.
?			E280, kyselina propiónová	Pri degradácii kyseliny propiónovej sa spotrebovávajú vitamín B12, takže môže prispievať k nedostatku B12.
?			E281, propionát sodný	
?			E282, propionát vápenatý	
?			E283, propionát draselný	
?			E284, kyselina boritá	Veľmi toxický, veľmi nebezpečný, látka toxická pre reprodukčný systém.
?			E285, tetraboritan sodný, borax	Veľmi jedovatý, povolený iba v kaviáre.
0			E290, oxid uhličitý	Spôsobuje iba krátkodobé príznaky a iba po požití veľkého množstva (napr. sóda a perlivé nealko nápoje).
0			E296, kyselina jablčná	
?			E297, kyselina fumarová	
0		B	E300, kyselina askorbová, kyselina l-askorbová, vitamín C	Znižuje hladinu histaminu, ale je pravdepodobne aj mierny inhibítor DAO. Vhodné pri MCAS, nevhodné pri HIT?
0			E301, askorbát sodný, askorban sodný	
0			E302, askorbát vápenatý, askorban vápenatý	
0			E304, estery mastných kyselín s kyselinou askorbovou	
0			E306, extrakt s obsahom tokoferolov	
0			E307, alfatokoferol	
0			E308, gamatokoferol	
0			E309, deltatokoferol	
2		L	E310, propylgallát	
2		L	E311, oktylgallát	
2		L	E312, dodecylgallát	
0			E315, kyselina erytorbová	
0			E316, erytorban sodný	
?			E319, terciálny butylhydrochinon (TBHQ)	
2		L	E320, butylhydroxyanisol (BHA)	
2		L	E321, butylhydroxytoluén (BHT)	
0			E322, lecitíny	Najčastejšie sójový lecitín.
0			E325, laktát sodný	
0			E326, laktát draselný	
0			E327, laktát vápenatý	
1			E330, kyselina citrónová	Diskutabilné. Vyrába sa z plesní, nie z citrusov.
1		?	E331, citráty sodné	Často dobre tolerovaný.
1		?	E332, citráty draselné	Často dobre tolerovaný.
1		?	E333, citráty vápenaté	Často dobre tolerovaný.
0			E334, kyselina vínna	
0			E335, vínany sodné	Viď vínny kameň.
0			E336, vínany draselné	
1		?	E340, fosforečnany draselné	
1		?	E341, fosforečnany vápenaté	
1		?	E380, citrát amónny	
2		L	E400, kyselina algová	
2		L	E401, alginát sodný	
2		L	E402, alginát draselný	
2		L	E403, alginát amónny	
2		L	E404, alginát vápenatý	
2		L	E405, 1,2-Propándiolalginát	
1		?	E406, agar	
2		L	E407, E407a karagénany	
2		L	E410, karobová guma	Zahusťovacie a gelovacie činidlo, extrahuje sa zo semien rohovníka (karobu).
1		L	E412, guárová guma	
2		L	E413, tragakant	

1		L	E414, arabská guma	
0			E415, xantánová guma	
1		L	E416, guma karaya	
0			E421, manitol	
0			E422, glycerol	
0			E440, pektín	
1	?	?	E441, jedlá želatína	Spomné, tiež môže byť tolerovaná.
2		?	E452, polyfosforečnany (sodný, draselný a vápenatý)	
0			E460, celulóza	
0			E461, metylcelulóza	Vo väčších množstvách môže mať laxatívne účinky.
0			E462, etylcelulóza	
0			E463, hydroxypropylcelulóza	
0			E464, hydroxypropylmethylcelulóza	
0			E465, etylmethylcelulóza	
?			E466, karboxymethylcelulóza	
0			E500(i), uhličitan sodný	
0			E500(ii), hydrogénuhličitan sodný	
0			E501, uhličitan draselný	
0			E503, uhličitan amónny	
0			E504, uhličitan horečnatý	
0			E507, kyselina chlorovodíková	
0			E579, glukonát železnatý	
2		L	E620, kyselina glutámová	
2		L	E620-E625, glutamáty, glutamany	
2		L	E621, glutamát sodný	
2		L	E622, glutamát draselný	
2		L	E623, glutamát vápenatý	
2		L	E624, glutamát amónny	
2		L	E625, glutamát horečnatý	
0			E626, kyselina guanylová	
0			E650, octan zinočnatý	
?			E900, dimetylpolysiloxán	
0			E901, včeli vosk	
0			E955, sukralóza	
0			E960, steviol glykozidy	
0			erytorban sodný, E316	
3		L ?	erytrozín, E127	
0			estery masných kyselín s kyselinou askorbovou, E304	
0			etylcelulóza, E462	
?			etyléster kyseliny beta-apo-8-karoténovej, E160f	
0			ethylmethylcelulóza, E465	
2		L	etylparahydroxybenzoan sodný, E215	
0			extrakt s obsahom tokoferolov, E306	
1		?	fosforečnany draselné, E340	
1		?	fosforečnany vápenaté, E341	
0			gamatokoferol, E308	
0			glukonát železnatý, E579	
2		L	glutamany, glutamáty, E620-E625	
2		L	glutamát amónny, E624	
2		L	glutamát draselný, E622	
2		L	glutamát horečnatý, E625	
2		L	glutamát sodný, E621	
2		L	glutamát vápenatý, E623	
1		?	glutén, lepok	Tolerovaný v mnohých prípadoch. Môže spôsobovať nafukovanie.
0			glycerol, E422	
1		L	guárová guma, E412	
1		L	guma karaya, E416	
2		L	hexametylétetraamín, E239	
?			hliník (v podobe pigmentu), E173	Nezdravý z iných dôvodov.
2		L	hnedá FK, E154	
2		L	hnedá HT, E155	
2		L	hydrogén siričitan vápenatý, E227	
2		L	hydrogénsiričitan draselný, E228	
2		L	hydrogénsiričitan sodný, E222	
0			hydrogénuhličitan sodný, E500(ii)	
0			hydroxypropylcelulóza, E463	

2		L	indigotín, E132	
0			invertáza, E1103	
1	?	?	jedlá želatína, E441	Sporné, tiež môže byť tolerovaná.
?			kantaxantín, E161g	
0			kapsanthín, kapsorubin, E160c	
2		L	karagénany, E407, E407a	
0			karamel, E150a	
?			karboxymetylcelulóza, E466)	
2		L	kamín, košenila, E120	
2		L	karmoizín, azorubín, E122	
2	?	?	karob, karobový prášok	Karob je sušený (niekedy pražený) lusk, nie semenka.
2		L	karobová guma, E410	Zahusťovacie a gelovacie činidlo, extrahuje sa zo semien rohovníka (karobu).
0		L	karotény, E160a	
0			kaustický sulfítový karamel, E150b	Pravdepodobne menej tolerovaný ako E150?
2		L	košelinová červená A, Ponceau 4R, E124	
0			kurkumín, E100	
2		L	kyselina algová, E400	
0		B	kyselina askorbová, kyselina l-askorbová, vitamín C, E300	Znižuje hladinu histaminu, ale je pravdepodobne aj mierny inhibitor DAO. Vhodné pri MCAS, nevhodné pri HIT?
2		L	kyselina benzoová, E210	
?			kyselina boritá, E284	Veľmi toxický, veľmi nebezpečný, látka toxická pre reprodukčný systém.
0			kyselina chlorovodíková, E507	
1			kyselina citrónová, E330	Diskutabilné. Vyrába sa z plesní, nie z citrusov.
?			kyselina fumarová, E297	
2		L	kyselina glutámová, E620	
0			kyselina guanylová, E626	
0			kyselina jablčná, E296	
0			kyselina mliečna, E270	Chemicky čistá kyselina mliečna nie je problém. Problémom býva produkt mliečného kvasenia.
0			kyselina octová, E260	
?			kyselina propiónová, E280	Pri degradácii kyseliny propiónovej sa spotrebúva vitamín B12, takže môže prispievať k nedostatku B12.
2		L	kyselina salicylová	Ako potravinové aditívum zakázaná.
2		L	kyselina sorbová, E200	
0			laktát draselný, E326	
0			laktát sodný, E325	
0			laktát vápenatý, E327	
0			lecitiny, E322	Najčastejšie sójový lecitín.
1		?	lepok, glutén	Tolerovaný v mnohých prípadoch. Môže spôsobovať nafukovanie.
2		L	litolubín BK, E 180	Povolený len v kôre syru.
?			luteín, E161b	
?			lykopen, E160d	
?			lyzozým, E1105	
0			manitol, E421	
0			meďnaté komplexy chlorofylov a chlorofinov, E141	
0			metylcelulóza, E461	Vo väčších množstvách môže mať laxatívne účinky.
2		L	metylparahydroxybenzoan a metylparahydroxybenzoan sodný, E2118, E219	
?			natamycín, E235	
?			nisin, E234	
0			obyčajný karamel, E150a	
0			octan draselný, E261	
0			octan sodný, E262	
0			octan vápenatý, E263	
0			octan zinočnatý, E650	
2		L	oktylgallát, E311	
2		L	ortofenylfenol, E231	
2			ortofenylfenoxid sodný, E232	
2		L	oxid siričitý, E220	
0		?	oxid titaničitý, E171	Netolerujú iba pacienti so Syndrómom mnohonásobnej citlivosti na chemické látky.
0			oxid uhličitý, E290	Spôsobuje iba krátkodobé príznaky a iba po požití veľkého množstva (napr. sóda a perlivé nealko nápoje).
0			oxidy a hydroxidy železa, E172	
0			paprikový extrakt, kapsanthín, kapsorubin, E160c	
2		L	parabény, E214-E219	

2		L	patentná modrá V, E131	
0			pektín, E440	
1		L	perlivé nápoje	Iba krátkodobý efekty. Symptómy rýchlo zmiznú.
?			polydextróza, E1200	Vo väčších množstvách môže mať laxatívne účinky.
2		?	polyfosforečnany (sodný, draselný a vápenatý), E452	
1		?	polyvinylpyrolidón, PVP, E1201	
1		?	polyvinylpyrolidón, PVPP, E1202	
2		L	Ponceau 4R, E124, košelinová červená A	
2		L	potravinárska červená 17, červená Allura AC, E129	V niektorých krajinách zakázané.
?			propionát draselný, E283	
?			propionát sodný, E281	
?			propionát vápenatý, E282	
1		L	riboflavín-5'-fosforečnan, E101a	
2		L	siričitan draselný, E225	
2		L	siričitan sodný, E221	
2		L	siričitan vápenatý, E226	
2		L	siričitany, E220 - E228	
0			škrob	
2		L	sorban draselný, E202	
2		L	sorbany, sorbáty (soli kyseliny sorbovej): sorban draselný E202, sorban vápenatý E203	
2		L	sorbát vápenatý, sorban vápenatý, E203	
0			steviol glykozidy, E960	
?			striebro (v podobe pigmentu), E174	
0			sukralóza, E955	
3		L	tartrazín, E102	
?			terciálny butylhydrochinon (TBHQ), E319	
?			tetraboritan sodný, borax, E285	Veľmi jedovatý, povolený iba v kaviáre.
0			uhličitan draselný, E501	
0			uhličitan sodný, E500(i)	
0			uhličitan amónne, E503	
0			uhličitan horečnatý, E504	
0			uhličitan vápenatý, E170	
0			vanilín (syntetický)	Mierne dráždi. Používať striedmo.
0			včelí vosk, E901	
0			vínany draselné, E336	
0			vínany sodné, E335	Vid' vinny kameň.
0		B	vitamín C, kyselina askorbová, kyselina l-askorbová, E300	Znižuje hladinu histaminu, ale je pravdepodobne aj mierny inhibitor DAO. Vhodné pri MCAS, nevhodné pri HIT?
0			xantánová guma, E415	
?		?	zelená S, brilantná zelená BS, E142	
0			zlato (v podobe pigmentu), E175	

Vitamíny, minerály, stopové prvky

2		L	iodizovaná stolová soľ	
3		L	jód	
3		L	jodid draselný (napr. aditívum v soli)	
2		L	kyselina folová, kyselina listová, vitamín B9	Diskutabilné. Iný názov: kyselina pte rol-L-glutámová (podobná kyseline glutámovej/glutamátom?).
2		L	kyselina listová, kyselina folová, vitamín B9	Diskutabilné. Iný názov: kyselina pte rol-L-glutámová (podobná kyseline glutámovej/glutamátom?).
2		B	teobromín	
2		L	vitamín B9, kyselina listová, kyselina folová	Diskutabilné. Iný názov: kyselina pte rol-L-glutámová (podobná kyseline glutámovej/glutamátom?).

Prípravky, zmesi

2		L	pelendrek	
1			marcipán	Malé množstvá dobre tolerované, ak neobsahuje nepovolené zložky.
2		A	čokoláda mliečna, horká	Tyramín, fenyletylamín.
1		?	čokoláda biela	Väčšinou dobre tolerovaná.
2	H	L	horčica	Prípravená (zmes) z horčičného semienka, octu, atď.
2			tofu	