



Tabulka snášenlivosti potravin

Histamin

Řazení: abecední, s kategoriemi

Aktualizováno: 2016-06-26

Přehled snášenlivosti potravin pro diagnostickou a terapeutickou eliminační dietu u histaminózy (syndrom aktivace žírných buněk MCAS, mastocytóza, histaminová intolerance), vytvořena na základě různých zdrojů a osobních zkušeností.

Stupnice snášenlivosti

Laktóza	
0	Bezlaktózové
1	Nízký obsah laktózy nebo může obsahovat laktózu v závislosti na složení a zpracování
2	Střední obsah laktózy. Vyzkoušejte přípustné množství
3	Vysoký obsah laktózy
-	Není možné vyhodnotit
?	Nedostatek informací nebo protichůdné informace

Lepek	
0	Bezlepkové
1	Může obsahovat lepek
3	Obsahuje lepek
-	Není možné vyhodnotit
?	Nedostatek informací nebo protichůdné informace

Histamin	
0	Dobře tolerované, při obvyklé konzumaci nejsou očekávány symptomy
1	Středně kompatibilní, méně významné symptomy, občasné konzumace malých množství je obvykle snášena
2	Nekompatibilní, významné symptomy při běžné konzumaci
3	Velmi špatně tolerováno, vážné symptomy
-	Není možné vyhodnotit
?	Nedostatek informací nebo protichůdné informace

Uvedené údaje se týkají pouze čistých potravin bez aditiv! Například pojem "smetana" se vztahuje pouze na čerstvou přírodní smetanu, ale ne na smetanu s přidanými látkami. Aditiva jsou často schovaná i v potravinách, kde byste je nečekali, a proto vždy velmi pozorně čtěte složení výrobku.

Mechanismy ovlivňující metabolismus histaminu

Seznam slouží jako hrubý návod pro určení histaminového potenciálu dané potraviny, který se odvíjí nejen od množství histaminu, ale také částečně individuální rozdílné kompatibility, která může být ovlivněna různými mechanismy. Důvod pro nesnášenlivost dané potraviny je uveden pod jednotlivými symboly.

- HI:** Rychle se kazící, rychlá tvorba histaminu!
- H:** Vysoký obsah histaminu
- A:** Vysoký obsah biogenních aminů
- L:** Histaminový liberátor (uvolnění histaminu z žírných buněk)
- B:** Inhibitor enzymů odbourávajících histamin (DAO atd.)

Nesnášenlivost jednotlivých potravin se u pacientů liší v závislosti na fyzické příčině histaminové intolerance. Někteří pacienti více reagují na histaminové liberátory než na samotný histamin v potravinách a naopak. Doporučujeme se přísně řídit dle našeho seznamu po dobu 4-6 týdnů a pak začít opatrně testovat, jaké množství "zakázaných" potravin jste schopni tolerovat na základně osobní nesnášenlivosti. Tento postup zabrání zbytečnému omezení stravy z dlouhodobého pohledu.

Jak vyhodnotit histaminový potenciál při kombinaci potravin

V seznamu jsou většinou uvedeny pouze základní potraviny a aditiva. Pravidla pro určení histaminového potenciálu jídel a produktů: pokud jsou všechny ingredience dobře tolerovány a výsledný produkt není kontaminován mikroby, pak je samotný produkt bezpečný, dokud je čerstvý a nejeví známky zkažení. V ostatních případech byste měli jídlo považovat za nekompatibilní nebo musíte sami vyzkoušet, jaké množství jste schopni ztolerovat a kde je tedy vaše osobní hranice tolerance.

U mnoha produktů jako je víno, sýr, masné produkty a další se obsah histaminu může lišit dle typu, výrobce, šarže atd.

Přechod potravin mezi skupinou "přijatelné" a "nevhodné" je u některých nesnášenlivostí závislý na množství (histamin, laktóza, fruktóza). Velký vliv má míra osobní snášenlivosti, a aktuální tolerance potravin se může měnit v závislosti na každodenních podmínkách a zdravotním stavu. Přesné rozdělení potravin na přijatelné a nevhodné není možné, ale je založeno především na osobní zkušenosti každého jednotlivce. Seznam není kompletní a obsahuje některé nejasnosti. Seznam je pravidelně aktualizován dle našich znalostí a vědomostí a proto prosíme, abyste vždy využívali nejnovější verzi seznamu uvedenou na webových stránkách.

Pokyny k dietě

Tento seznam zahrnuje pouze potravinové spouštěče, ale existuje i mnoho nepotravinových spouštěčů, které by měly být zváženy. Pro podrobnější doporučení pro držení diety a užívání potravinových doplňků, které mohou být důležité pro úspěšnou léčbu, navštivte prosím webové stránky:

www.mastzellaktivierung.info

www.histaminintoleranz.ch

Tyto informace nemohou nahradit návštěvu lékaře. Účelem je pouze podpořit a doplnit informace získané od lékaře.

Prohlášení

Využití informací je pouze na vlastní riziko. Poskytovatel nepřebírá zodpovědnost nad možným poškozením či následky jakéhokoli druhu.

Autorská práva

Tento seznam podléhá autorským právům. Kopírování a distribuce této verze v její nezměněné podobě je povoleno. Komerční využití informací vyžaduje písemný souhlas autora. Aktualizovaná verze je k dispozici zdarma a může být získána na stránkách SIGHI.

© Copyright Heinz Lamprecht, SIGHI

Překládal: Ing. Kateřina Váňová, PhD

www.histaminovakasulka.com



Vlastní hodnocení	Nesnášlivost	Histamin	Jiné aminy	Libérátor	Inhibitor	Složení	Poznámky
-------------------	--------------	----------	------------	-----------	-----------	---------	----------

Potraviny živočišného původu

Vejce

2					L	vaječný bílek	Aktivuje žírné buňky (především v syrovém stavu, ale i po uvaření).
0						vaječný žloutek	
0						vejce křepelčí	
2					L	vejce, vejce slepičí	Žloutek je kompatibilní, bílek aktivuje žírné buňky (především v syrovém stavu, ale i po uvaření)

Mléčné produkty

2	?	?	?			hotové syrové přípravky (s dalšími ingrediencemi)	Záleží na ingrediencích a čerstvosti.
1	H		?			jogurt (neochucený)	Produkty se mohou lišit.
1	H	A				kefír	
1	H	A				máslo (ošetřené mléčnou kulturou)	Může obsahovat malé množství histaminu, obvykle dobře tolerováno.
0						máslo čerstvé, máslo (smetanové)	Nefermentované máslo.
2	H	A				mléčné produkty z neošetřené mléka	
0			?			mléko kozí	
0			?			mléko ovčí	
1	H		?			mléko, bezlaktózové	Někdy dobře tolerováno, někdy tolerováno hůře než klasické mléko.
0	H!		?	?		mléko, nepasterizované, tepelně neošetřené	Rychle se kazí díky obsahu bakterií. Používat pouze čerstvé.
0			?			mléko, pasterizované	Mléko může vadit, pokud je střevo stále rozdrážděné.
1	?		?			mléko, sušené	Tolerance je individuální.
0			?			mléko, UHT	UHT příprava
1	H					podmáslí (mírně kyselé, na začátku fermentace)	Fermentace bakteriemi mléčného kvašení.
0						smetana sladká (bez aditiv, neochucená)	Tolerována (bez fermentace). Vždy kontrolovat aditiva (často se používají ztužovače či stabilizátory E410, E407).
1	H					smetana zakysaná	Fermentace bakteriemi mléčného kvašení. Mírně zvýšený obsah histaminu.
2	H	A				sýr z nepasterizovaného mléka	Riziko zvýšeného obsahu bakterií z tepelně neošetřené mléka.
0						sýr: Butterkäse	
2	H	A				sýr: čedar	
3	H	A				sýr: dlouho zrající, vyzrálý	
1	H	A				sýr: feta	
2	H	A				sýr: fontina	
0						sýr: Geheimratskäse	
0						sýr: gouda (mladý)	Doporučeno pouze malé množství.
2						sýr: gouda (vyzrálý)	
0						sýr: mascarpone	
0						sýr: mozzarella	
0						sýr: nezrající (bez aditiv, neochucený)	
2	H	A	?			sýr: plisňový	
2	H	A				sýr: raclette	
0						sýr: ricotta	
2	H	A				sýr: roquefort	
2	H	A				sýr: tavený	
0						syrovátka	
0						tvaroh	

Maso

3	H	?	?			klobásy	Několik přípustných výjimek.
0	H!					maso drůbeží	
0	H!					maso hovězí (čerstvé)	
0	H!					maso kachní	
0	H!					maso křepelčí	
0	H!					maso krůtí	
0	H!					maso kuřecí	
2	H	A				maso mleté (balené, dříve připravené, neznámé stáří)	Vysoce závislé na čerstvosti.
0						maso mleté (ihned po umletí)	Vysoce závislé na čerstvosti.
0	H!					maso pštosí	
3	H	A	?			maso sušené	

0	H!			maso telecí (čerstvé)	
3	H	?	?	maso uzené	
1	H!		?	maso vepřové (čerstvé, neošetřené)	Sporné. Většinou dobře tolerováno, ale rychle se kazí. Histaminový liberátor - > svědění?
2	H!		L	maso vnitřnosti	
1	H		?	maso zvěřina	Často vyzrálé maso, ale čerstvé maso z divočáka dobře tolerováno.
3	H	?	?	párky	Několik přípustných výjimek.
3	H	?	?	ryba uzená	
3	H	A	?	salám	
3	H	A	?	šunka (sušená, ošetřená)	
0				vnitřnosti: jazyk (telecí, hovězí)	Zkontrolovat přítomnost netolerovaných surovin, pokud bylo zakoupeno jako hotové jídlo. Pouze neuzené.

Ryby

3	H	A		ančovičky	
0	H!			pstruh	Rychle se kazící. Rychlé hromadění histaminu.
0	H!	A		ryba (čerstvě ulovená, hluboce mražená)	Velmi závislé na čerstvosti a druhu.
3	H!	A		ryba (kupovaná chlazená)	Velmi závislé na čerstvosti a druhu.
3	H	A		tuňák	

Mořské plody

2	H!		L	humr	
2	H!		L	krab	
2	H!		L	krevety	
2	H!		L	langusta	
2	H!		L	měkkýši	(mušle, ústřice, krab, humr, krevety)
2	H!		L	mlži (mušle, ústřice, hřebenatky, slávky)	
2	H!		L	mořské plody	
2	H!		L	rak	
2	H!		L	ústřice	

Ostatní

0				sádlo	
---	--	--	--	-------	--

Potraviny rostlinného původu**Zdroje škrobů**

0				amarant	Může způsobovat průjem u některých lidí. Jedná se o pseudoobilninu, nezaměňovat s barvivem amaranth.
0				batáty, sladké brambory	
0				brambory neloupané	Uchovávejte v temnu. Zelené skrvny jsou jedovaté. Vysoký obsah salicylátů (snížená tolerance při salicylátové intoleranci).
0				brambory, loupané	Uchovávejte v temnu. Zelené skrvny jsou jedovaté. Vysoký obsah salicylátů (snížená tolerance při salicylátové intoleranci).
0				brambory, nové, neloupané	Uchovávejte v temnu. Zelené skrvny jsou jedovaté. Vysoký obsah salicylátů (snížená tolerance při salicylátové intoleranci).
1	?			chléb	Problémy často způsobené přítomností: sladu, jódu, fermentaci, přítomností ATIs (inhibitory amyláz/tryptáz) z obilnin.
0				jáhly	
0				jam, sladké brambory, batáty	
1				ječmen	
2	?	?	?	ječný slad, slad	
0				kamut, pšenice khorasan	Vybírejte původní staré odrůdy, moderní odrůdy mohou obsahovat více ATI (inhibitory amyláz/tryptáz)
0				kaštany (jedlé)	
0				konopné semínko (Cannabis sativa)	Nehalucinogenní odrůdy.
0				kukuřice sladká, klas	Těžko stravitelná.
0				kukuřice sladká, z konzervy	Těžko stravitelná. Pravděpodobně nevhodná po dlouhém skladování či ve větším množství.
0				kukuřice, sušená (mouka, kaše)	
0			!	kukuřičné lupínky	Dávat si pozor na přítomnost sladu, kyseliny folové.
0				laskavec	Může způsobovat průjem u některých lidí. Jedná se o pseudoobilninu, nezaměňovat s barvivem amaranth.
0				maltodextrin	
0				oves	Některé odrůdy mohou být méně tolerovány (nadýmání).
1	?			pečivo	Problémy často způsobené přítomností: sladu, jódu, fermentaci, přítomností ATIs (inhibitory amyláz/tryptáz) z obilnin.
2		?	?	pohanka	Nekompatibilní pouze neloupaná pohanka?
0				proso	
1	?		?	pšenice	Sporná. Nejčastěji zažívací potíže jako nadýmání.
0				pšenice khorasan, kamut	Vybírejte původní staré odrůdy, moderní odrůdy mohou obsahovat více ATI (inhibitory amyláz/tryptáz)
0			?	pšenice špalda	Vybírejte původní staré odrůdy, moderní odrůdy mohou obsahovat více ATI (inhibitory amyláz/tryptáz)

2		A	L	pšeničné klíčky	Putrescin, spermin, spermidin, kadaverin.
0				quinoa	Občas méně tolerovaná?
0				rýže	Po uvaření skladujte v lednici max 12-24 hodin.
0				rýže indiánská	Indiánská rýže není příbuzná s ostatními druhy rýže.
0				rýžové chlebičky	Méně tolerované než čerstvě uvařená rýže.
0				rýžové křupky (snídaňové cereálie), rýžové crispies	Pozor na obsah sladů a kyseliny folové.
0				rýžové nudle	Méně tolerované než čerstvě uvařená rýže.
0				ságo	
0				škrobovitá moučka ságo	
2	?	?	?	slad, slad ječný	
0				sladké brambory (Povijnice batátová), batáty	
2			L	slunečnicová semínka	
0			?	špalda	Vybírejte původní staré odrůdy, moderní odrůdy mohou obsahovat více ATI (inhibitory amyláz/tryptáz)
1				žito	Špatně tolerováno.

Ořechy

2				arašidy	
0				chufa	Nejedná se o ořech, ale o hlízu.
2			?	chufa, šáchor jedlý, zemní mandle: pražené	Nejedná se o ořech, ale o hlízu.
1		A	L	kešu	
1			L	lískové ořechy	
0				makademia ořechy	
1				mandle	Malé množství dobře tolerováno. Může způsobovat problémy se spánkem.
3				ořechy	Sporné. V závislosti na druhu.
0				para ořechy	Max. 1-2 ks denně jako zdroj selenia.
1			?	piniová semínka	Více druhů, některé mohou být hůře tolerovány?
0				pistácie	
0				šáchor jedlý	Nejedná se o ořech, ale o hlízu.
2			?	šáchor jedlý, zemní mandle: pražené	Nejedná se o ořech, ale o hlízu.
3		A	L	vlašské ořechy	
0				zemní mandle	Nejedná se o ořech, ale o hlízu.
2			?	zemní mandle, šáchor jedlý: pražené	Nejedná se o ořech, ale o hlízu.

Tuky a oleje

0				kokosový olej	Velmi doporučovaný.
0				margarín (bez aditiv)	Zkontrolovat možná aditiva.
0				olej dýňový	Za studena vyráběný olej z pražených dýňových semínek.
0				olej kokosový	Velmi doporučovaný.
0				olej olivový	Nevhodné pro osoby se salicylátovou intolerancí.
0				olej palmový	Nedoporučován pro ekologický dopad, jinak je dobře tolerován.
0				olej řepkový	
1				olej slunečnicový	Jednorázově je bezproblémový, nedoporučován dlouhodobě pro jeho protilargický
0				olej z černuchy seté (Nigella sativa)	protilargický
2			?	olej z vlašských ořechů	
0				olej ze světlice	

Zelenina

0				artyčoky	
2	H		L	avokádo	
?				bambusové výhonky	
2				bob obecný	
0				bok choi	
0				brokolice	
?				čajot	Pravděpodobně špatná tolerance.
0				čekanka (Cichorium intybus)	
0				čekanka listová	
0				celer	
1				česnek	V menších dávkách po uvaření obvykle velmi dobře tolerován.
0				chřest	
1			L	cibule	Nevhodná ve větších množstvích.
0				cibule bílá	Jedná se o druh cibule.
2			?	čili paprička, červená, čerstvá	Nedoporučováno pro možnou dráždivost.
2				cizrna	
2				čočka	
0				cuketa	
0				dýně (různé druhy)	

2			L	fazole	V některých případech existují tolerované výjimky.
2				fazole borlotti	
?				fazolky mungo	Někdy nesprávně označované jako sójové výhonky.
0				fenykl	
1				hrách setý (sušený)	
1				hrách setý (zelený hrášek)	
1				hrách setý cukrový	
1				hrách žlutý (sušený)	
1				hrášek	
1			?	kapusta	
1			L	kapusta růžičková	
1				kedluben	
2			L	kelp (řasa)	např. jako ingredience bylinkových solí
2	H	?	?	kopřiva	
1			L	křen	
0				květák	
2	H	?	?	lilek	
2	A		L	luštěniny, strukoviny (sója, fazole, hrách, čočka)	
1			?	mangold	
0				mrkev	
2	H	?		nakládaná zelenina	
2	H	?		nakládané okurky	
0				okurka	
2	?	?		olivy	Obvykle fermentované, často s dalšími aditivy.
0				pak choi	
2				paprika (pálivá)	
0				paprika (sladká)	
0				pastinák	
1			?	pór	V malých dávkách obvykle velmi dobře tolerován.
2	H		L	rajče	
0				ředkvička bílá	
0				ředkvička červená	
0				řepa červená	
?			?	řeřicha (<i>Lepidium sativum</i>)	
2			L	rukola (<i>Diplotaxis tenuifolia</i>)	
0				salát	Jedná se o rostlinu, ne hotový produkt.
0				salát ledový	
0				salát polníček (kozlíček polní)	
2				sója (sušená, sójová mouka)	
2				špenát	
0				tykev	
?				vodnice	
1				zelené fazolky	Někdy mohou být dobře tolerovány.
2	H	?		zelenina nakládaná	
0				zelí	
0				zelí bílé	
0			?	zelí červené	
3	H			zelí kvašené	
3	H			zelí nakládané	
0				zelí pekingské	

Bylinky

0				bazalka	
1			L	česnek medvědí	Malé množství je velmi dobře tolerováno.
1				kopr	Malé množství není obvykle problém, nevhodné při salicylátové intoleranci.
0				máta	Nevhodné pro osoby se salicylátovou intolerancí.
0				oregáno	
1				pažitka	Nevhodné ve větším množství.
0				petržel	
2				pískavice (<i>Trigonella caerulea</i>)	
2				pískavice řecké seno (<i>Trigonella foenum-graecum</i>)	
2				rostliny rodu <i>trigonella</i> a <i>trifolium</i>	např. pískavice
0				rozmarýn	
0				šalvěj	
0				saturejka	

Ovoce

0			acerola, prášek acerola	
2	A	L	ananas	
0			angrešt	
?			arónie	
2	H	L	avokádo	
2	A		banán	(Čím zelenější, tím lépe tolerovaný?)
?	?		banán cukrový (Musa acuminata)	Čím zelenější, tím lépe tolerovaný.
0			bez černý	
0			borůvky	
?			boysenberry, ostružinomaliník	
0			broskev	
0			brusinka kanadská, klikva	
0			brusinka, brusnice brusinka	
2	A	L	citrón	
2	?	L	citrónová kůra	
2	A	L	citrusy	
0			datle (sušené)	
1			fíky (čerstvé nebo sušené)	Mohou mít mírné projímavé účinky.
0			goji	
0			granátové jablko	
2	A	L	grapefruit, grep	
2		?	guave	
0			hrozinky	Pokud nejsou sířené. Nevhodné při intoleranci salicylátů.
0	?		hrozny	
1	A		hruška	
?	?		hruška nashi	
1	A		hruška, loupaná, naložená v sirupu	
0			jablko	
0			jablko: golden delicious	
2	A	L	jahoda	
0			josta	Hybrid angreštu a černého rybízu.
2	A	L	kakao, kakaový prášek (čokoláda atd.)	
0	?		kakaové máslo	Převážně dobře tolerováno.
0			kaki	
0			karambola	
0	?		kdoule	
2	?	L	kiwi	
0			kokos, kokosové mléko	Dobry zdroj selenu.
0			kustovnice	
0			ličí	
3	A	L	limetka	
?			loganberry	
2			maliny	
2			mandarinka	
1	?		mango	K diskuzi. Velmi často dobře tolerováno.
?			marakuja	
0	?		meloun (mimo vodního melounu)	Podezření na možné liberační účinky (při přítomnosti postříků na slupce?)
1	?		meloun vodní	Podezření na liberační účinky (při přítomnosti postříků na slupce?).
0			meruňka	
?			moruše	
?			mučenka	
?			muďoul, pawpaw	
0			nektarinka	
?			opuncie	Vyhňte se kontaktu kůže s trny.
0			ostružina	
2	A	L	papája	
0			pitaya, dračí ovoce	
3	A	L	pomeranč	
3	?	L	pomerančová kůra	
0			rakytník	
1			rebarbora	Sporné. Velmi často dobře tolerované. Obsahuje oxaláty.
0			rozinky	Pokud nejsou sířené. Nevhodné při intoleranci salicylátů.
0			rybíz černý	
0			rybíz červený	

1		L	šípky	
1		L	švestka, švestka sušená	
1		?	švestky (<i>Prunus domestica</i> subsp. <i>domestica</i>)	Lépe tolerovány než jiné kultivary.
?			tamarillo, rajčenka	
0			třešně	Sporné.
0			višně	

Semena

0			chia (<i>Salvia hispanice</i>)	
0			psyllium	Může být užitečné jak při průjmu, tak při zácpě.
0			semínka dýňová	
1			sezam	U někoho může vyvolávat průjem.

Houby

3		L	hnědé řasy	Extrémně bohaté na jód.
2			houby	
2			hřib smrkový	
3		L	kelp	Extrémně bohaté na jód.
1			kvasnice (čerstvé, sušené)	Dobře tolerováno, pokud jsou vyráběny za přísných hygienických podmínek. Netolerováno v pečivu (obzvláště při dlouhém kvašení). Vysoký obsah glutamátů.
3		L	mořské řasy	Extrémně bohaté na jód.
2			smrž	
3		L	wakame	Extrémně bohaté na jód.
3		L	wakame	Extrémně bohaté na jód.
1		A	žampiony	

Sladidla

0			agáve nektar, agáve sirup	Vysoký obsah fruktózy.
0			březový cukr, xylitol, xylit, E967	
0			cukr (řepný, třtinový)	Používat pouze šetrně, omezit.
0			dextróza	Glukózový sirup může obsahovat vysoký obsah fruktózy, glukóza je bez obsahu fruktózy.
0			E420, sorbitol, glucitol, sorbit	Projímadlo, diuretikum. Neslučitelné s intolerancí sorbitolu a dědičnou fruktózovou intolerancí.
0			E967, xylitol, xylit, březový cukr	
0			fruktóza	Velké množství může vyvolat zažívací potíže.
0			glukóza	Glukózový sirup může obsahovat vysoký obsah fruktózy, glukóza je bez obsahu fruktózy.
0			invertní cukr, invertovaný cukr	
0			javorový sirup	
0			karamel (zkaramelizovaný cukr)	
2		?	kořen lékořice	
0			laktóza (mléčný cukr)	
0			maltóza, sladový cukr	
0			med	K diskuzi. Sporné. Obsahuje přirozené vysoký obsah kyseliny benzoové.
?		?	palmový cukr	
0			sacharóza	Používat pouze šetrně, omezit.
2			sladový extrakt	
0			sorbitol, glucitol, sorbit, E420	Projímadlo, diuretikum. Neslučitelné s intolerancí sorbitolu a dědičnou fruktózovou intolerancí.
0			stevie (listy, prášek, tekuté sladidlo)	
1			umělá sladidla	Sukralóza je tolerovaná.
0			xylitol, xylit, březový cukr, E967	

Koření, dochucovadla

?			anýz, bedrník anýz	
?			badyán	
?			bobkový list	Malé množství dobře tolerováno, žádná zkušenost s větším množstvím.
2			bujón (kvasničný extrakt, masový extrakt, glutamát)	Téměř vždy obsahuje nevhodné sloučeniny/aditiva.
0			černucha setá (<i>Nigella sativa</i>)	protialergický
2		L	hořčičné semínko	hořčičná semínka a výrobky z nich
0			hřebíček	Malé množství dobře tolerováno, žádná zkušenost s větším množstvím.
0			jalovec	
0			kardamom	Používat střídmě. Jako koření se prodává více odrůd (různá míra tolerance?).
2			kari koření	
0			kmín	Pozitivní efekt: odstranění těžkých kovů. Nezaměňovat s kmínem římským.
0			kmín černý (<i>Nigella sativa</i>)	protialergický

2			L	kmín římský	
2				koření s obsahem hydrolyzovaného proteinu (kvasničného extraktu)	Vyráběné z bílkovinného hydrolyzátu, obsahuje glutamát, histamin a další biogenní aminy.
0			?	koriandr	Pouze malé množství je dobře tolerováno.
0				kurkuma	
2			L	kvasničný extrakt	Přeměna na glutamát.
1				mák	Malé množství dobře tolerováno.
2	?	?	?	masový extrakt	
1				muškátový oříšek	Malé množství dobře tolerováno.
3	H	?		ocet: balzamiko	
1	H	?		ocet: jablečný ocet	Zkontrolujte obsah nevhodných aditiv.
0	?			ocet: lihový ocet	Nízkohistaminový, užívat šetrně. Zkontrolujte obsah nevhodných aditiv.
3	H	?		ocet: vinný (z červeného vína)	
3	H	?		ocet: vinný (z bílého vína)	
2				paprika pálivá, koření	Dráždivá pro střevo.
0				paprika sladká, koření	
2				pepř bílý	Malé množství dobře tolerováno.
2				pepř černý	Malé množství dobře tolerováno.
0				skořice	
3				sójová omáčka	
0				tymián	
1	?	?		vanilka, vanilkový prášek	Tolerovaná v malých množstvích. Fermentace. Možné stopy siřičitanů (pozor na přídavek vanilinu).
1	?	?		vanilkový cukr	Tolerovaná v malých množstvích. Fermentace. Možné stopy siřičitanů (pozor na přídavek vanilinu).
1	?	?		vanilkový extrakt	Z fermentovaných plodů, alkohol
1				zázvor	Malé množství dobře tolerováno.

Nápoje**Voda**

0				kohoutková voda	
0				minerální voda (bez bublinek)	
1			?	termální voda (s obsahem síry, fluoru, jódu..)	

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	pálenka (čirá, bez aditiv)	
3	H	A	L B	pálenka (příbarvená, ochucená)	
2	H	A	L B	pivo	
2	H	A	L B	rum	
3	H	A	L B	šampaňské	
3	H	A	L B	šumivé víno	
3	H	A	L B	víno	
1		?	L B	víno nízkohistaminové (<0.1 mg/l)	Stále obsahuje alkohol, vhodné pro vaření, kde se alkohol vypřichá.
2	H	A	L B	víno: bílé	
3	H	A	L B	víno: červené	
2	H	A	L B	víno: Schilcherwein	

Čaje

0				čaj z verbeny	Má uklidňující efekt na trávicí a nervovou soustavu.
1			?	čaj: bylinný (léčivé byliny, především směsi)	Může obsahovat netolerovanou surovinu.
2	H		B	čaj: černý	
0				čaj: heřmánkový	
1	H	?	?	čaj: kopřivový čaj	
0				čaj: lipový	
1			B	čaj: maté	
0				čaj: máťový	
0				čaj: roiboos	Pozor na čajové mixy, kde se k tolerovanému čaji (roiboos) přidávají netolerované složky.
0				čaj: šalvějový	
1			B	čaj: zelený čaj	

Džusy, ovocné nektary

0				brusinkový nektar	
2			L	pomerančový džus	

Zeleninové džusy

2			L	rajčatový džus	
---	--	--	---	----------------	--

Nápoje obsahující kofein

1				Coca-Cola	viz kofein a perlivé nápoje
1				Cola	viz kofein a perlivé nápoje
2		?	B	energetické drinky	Theobromin inhibuje DAO.
1				espresso	Lépe tolerované než káva, ale stále obsahuje kofein.
1				káva	Kofein stimuluje nervy a střevní pohyb, což může aktivovat žírné buňky.
1				kolové nápoje	viz kofein a perlivé nápoje

Rostlinné náhrady mléka

1				ovesný nápoj, ovesné mléko	Může obsahovat menší množství histaminu po enzymatické fermentaci.
1				rýžové mléko	Může obsahovat menší množství histaminu po enzymatické fermentaci.
2				sójové mléko	

Limonády

0				bezová šťáva	
2				čokoládové nápoje	
2				horká čokoláda	
2				kakaové nápoje	
1				limonády	Závisí na složení.

Potravinová aditiva

0				amoniakový karamel, E150c	Pravděpodobně méně tolerovaný než E150.
1		?		citronan vápenatý, citrát vápenatý, E333	Často dobře tolerováno.
2		L		E122, azorubin, karmoisin, CI potravinářská červeň 3	
2		L		E227, hydrogensířičitan vápenatý	
2		L		E623, glutaman vápenatý, glutamát vápenatý	
0				hydroxypropylmethylcelulóza, E464	
2		L		košenila, kyselina karminová, karmíny, E120	
0				kyselina vinná, E334	
2		L		litholrubin BK, E180	Povolen pouze v obalech sýrů.
2		L		propylgallát, E310	
2		L		tragant, E413	
0				uhlík z rostlinné suroviny, E153	
0				, kyselina erythorbová, E315	
2		L		160b, annatto, bixin, norbixin	
1		?		agar, E406	
0				alfa-tokoferol, E307	
2		L		alginát amonný, E403	
2		L		alginát draselný, E402	
2		L		alginát sodný, E401	
2		L		alginát vápenatý, E404	
2		L		amaranth, E123	Barvivo, nezaměňovat s pseudoobilninou.
0				amoniak-sulfitový karamel, E150d	Pravděpodobně méně tolerovaný než E150.
2		L		annatto, bixin, norbixin, E160b, bixin, norbixin, E160b	
0				anthokyaniny, E163	
1		L		arabská guma, E414	
1				aromata, aroma	Jakákoli. Obvykle špatně tolerována.
0				askorban sodný, askorbát sodný, E301	
0				askorban vápenatý, askorbát vápenatý, E302	
2		L		azogeranin, E128	
2		L		azorubin, karmoisin, E122	
2		L		benzoan draselný, benzoát draselný, E212	
2		L		benzoan sodný, benzoát sodný, E211	
2		L		benzoan vápenatý, benzoát vápenatý, E213	
2		L		benzoáty, E210-213	
?				beta-apo-8-karotenal, E160e	
0				betanin, E162	
?				borax, tetraboritan sodný, E285	Velmi jedovatý, je povolen pouze v kaviáru.
3		L		brilantní čern BN, E151	
?		?		brilantní modř FCF, E133	
2		L		butylhydroxyanisol (BHA), E320	
2		L		butylhydroxytoluen (BHT), E321	
0				celulózy, E460	
3		L		čern BN, E151	
2		L		červeň 2G, E128	
2		L		červeň Allura AC, E129	Zákaz používání v některých zemích.

2			chinin (např. v tonicu)	
3	L		chinolinová žluť, E104	
0			chlorofyly a chlorofyliny, E140	
?			CI kovový pigment, hliník, E173	Nezdravý z jiných důvodů.
2	L		CI potravinářská červen 10, E128	
2	L		CI potravinářská červen 17, E129	Zákaz používání v některých zemích.
2	L		CI potravinářská červen 3, E122	
2	L		CI potravinářská červen 7, E124	
2	L		CI potravinářská hněd 1, E154	
2	L		CI potravinářská hněd 3, E155	
?	?		CI potravinářská modř 2, E133	
2	L		CI potravinářská modř V, E131	
1	?		citronan draselný, citrát draselný, E332	Často dobře tolerováno.
1	?		citronan triamonný, E380	
1	?		citronany sodné, citráty sodné, E331	Často dobře tolerováno.
3	L ?		CI potravinářská červen 14, E127	
2	L		CI potravinářská modř 1, E132	
3	L		CI potravinářská žluť 3, E110	
0			delta-tokoferol, E309	
?			dimethyldikarbonát, DMDC, dimethylpyrokarbonát, E242	
?			dimethylpyrokarbonát, E242	
?			dimethylsilikonový olej, E900	
2	L		disiřičitan draselný, E224	
2	L		disiřičitan sodný, E223	
2	L		dodecylgallát, E312	
?			dusičnan draselný, ledek, E252	
?			dusičnan sodný, chilský ledek, E251	
?			dusitan draselný, E249	
0			dusitan sodný, E250	
0			E100, kurkumin	
1	L		E101a, riboflavin-5'-fosfát	
3	L		E102, tartrazin	
3	L		E104, chinolinová žluť	
3	L		E110, žluť SY, CI potravinářská žluť 3	
0			E1103, invertasa	
?			E1105, lysozym	
2	L		E120, košenila, kyselina karmínová, karmíny	
?			E1200, polydextrosy	Vě větších množstvích může mít projímavé účinky.
1	?		E1201, polyvinylpyrrolidon, PVP, povidon	
1	?		E1202, polyvinylpolypyrrolidon, síťovaný povidon, PVPP	
2	L		E123, amarant	Barvivo, nezaměňovat s pseudoobilninou.
2	L		E124, ponceau 4R, konšelinová červen A, CI potravinářská červen 7	
3	L ?		E127, erythrosin, CI potravinářská červen 14	
2	L		E128, červen 2G, CI potravinářská červen 10, azogeranin	
2	L		E129, červen Allura AC, CI potravinářská červen 17	Zákaz používání v některých zemích.
2	L		E131, patentní modř V, CI potravinářská modř V	
2	L		E132, indigotin, CI potravinářská modř 1	
?	?		E133, brilantní modř FCF, CI potravinářská modř 2	
0			E140, chlorofyly a chlorofyliny	
0			E141, měďnaté komplexy chlorofylů a chlorofylinů	
?	?		E142, zeleň S	
0			E150a, jednoduchý karamel (Kulér)	
0			E150b, kaustický sulfitový karamel	Pravděpodobně méně tolerovaný než E150.
0			E150C, amoniakový karamel	Pravděpodobně méně tolerovaný než E150.
0			E150d, amoniak-sulfitový karamel	Pravděpodobně méně tolerovaný než E150.
3	L		E151, čern BN, lesklá čern BN, brilantní čern BN	
0			E153, uhlík z rostlinné suroviny	
2	L		E154, hněd FK, CI potravinářská hněd 1	
2	L		E155, hněd HT, CI potravinářská hněd 3	
0	L		E160a, karoteny	
0			E160c, paprikový extrakt, kapsanthin, kapsorubin	
?			E160d, lykopen	
?			E160e, beta-apo-8-karotenal	
?			E160f, ethylester kyseliny beta-apo-8-karotenové	

?			E161b, lutein	
?			E161g, kanthaxanthin	
0			E162, betanin	
0			E163, anthokyan	
0			E170, uhličitan vápenatý	
0		?	E171, oxid titaničitý	Pacienti se syndromem mnohočetné citlivosti na chemické látky netolerují.
0			E172, oxidy a hydroxidy železa	
?			E173, hliník, CI kovový pigment	Nezdravý z jiných důvodů.
?			E174, stříbro	
0			E175, zlato	
2	L		E180, litholrubin BK	Povolen pouze v obalech sýrů.
2	L		E200, kyselina sorbová	
2	L		E202, sorban draselný, sorbát draselný	
2	L		E203, sorban vápenatý, sorbát vápenatý	
2	L		E210, kyselina benzoová	
2	L		E210-213, kyselina benzoová a její soli (benzoáty)	
2	L		E211, benzoan sodný, benzoát sodný	
2	L		E212, benzoan draselný, benzoát draselný	
2	L		E213, benzoát vápenatý, benzoan vápenatý	
2	L		E214-E219, parabeny	
2	L		E215, ethylparahydroxybenzoát sodná sůl	
2	L		E218,E219, methylparaben a jeho sodná sůl, methylparahydroxybenzoát a jeho sodná sůl	
2	L		E220 - E228, siřičitany	
2	L		E220, oxid siřičitý	
2	L		E221, siřičitan sodný	
2	L		E222, hydrogensiřičitan sodný	
2	L		E223, disiřičitan sodný	
2	L		E224, disiřičitan draselný	
2	L		E225, siřičitan draselný	
2	L		E226, siřičitan vápenatý	
2	L		E228, hydrogensiřičitan draselný	
2	L		E231, orthofenylfenol	
2			E232, orthofenylfenolát sodný	
?			E234, nisin	
?			E235, natamycin	
2	L		E239, hexamethylentetraamin, urotropi, methenamin, hexamin	
?			E242, dimethyldikarbonát, DMDC, dimethylpyrokarbonát	
?			E249, dusitan draselný	
0			E250, dusitan sodný	
?			E251, dusičnan sodný, chilský ledek	
?			E252, dusičnan draselný, ledek	
0			E260, kyselina octová	
0			E261, octan draselný	
0			E262, octan sodný	
0			E263, octan vápenatý	
0			E270, kyselina mléčná	Chemicky vyráběná kyselina mléčná není problém, produkt bakteriálního mléčného kvašení může být problém.
?			E280, kyselina propionová	Při degradaci propionové kyseliny se spotřebává B12, což může vést/zhoršovat deficienci tohoto vitamínu.
?			E281, propionan sodný	
?			E282, propionan vápenatý	
?			E283, propionan draselný	
?			E284, kyselina boritá	Velmi jedovatý, toxická látka pro reprodukční systém.
?			E285, tetraboritan sodný, borax	Velmi jedovatý, je povolen pouze v kaviáru.
0			E290, oxid uhličitý	Způsobuje pouze krátkodobé přechodné symptomy, pokud je konzumace ve větší míře.
0			E296, kyselina jablečná	
?			E297, kyselina fumarová	
0		B	E300, kyselina l-askorbová, vitamín C	Snižuje hladiny histaminu, ale zřejmě je mírný inhibitor DAO. Vhodné při MCAS, nevhodné při HIT?
0			E301, askorban sodný, askorbát sodný	
0			E302, askorban vápenatý, askorbát vápenatý	
0			E304, estery mastných kyselin s kyselinou askorbovou	
0			E306, extrakt s vysokým obsahem tokoferolů	

0			E307, alfa-tokoferol	
0			E308, gama-tokoferol	
0			E309, delta-tokoferol	
2	L		E310, propylgallát	
2	L		E311, oktylgallát	
2	L		E312, dodecylgallát	
0			E315, kyselina erythorbová	
0			E316, erythorban sodný	
?			E319, terciální butylhydrochinon (TBHQ)	
2	L		E320, butylhydroxyanisol (BHA)	
2	L		E321, butylhydroxytoluen (BHT)	
0			E322, lecitiny	Nejčastěji sójový lecitin.
0			E325, mléčnan sodný	
0			E326, mléčnan draselný	
0			E327, mléčnan vápenatý	
1			E330, kyselina citrónová	K diskuzi. Vyrábí se z plísni, ne z citrusů.
1	?		E331, citronany sodné, citráty sodné	Často dobře tolerováno.
1	?		E332, citronan draselný, citrát draselný	Často dobře tolerováno.
1	?		E333, citronan vápenatý, citrát vápenatý	Často dobře tolerováno.
0			E334, kyselina vinná	
0			E335, vinany sodné	viz. Vinný kámen.
0			E336, vinany draselné	
1	?		E340, fosforečnany draselné	
1	?		E341, fosforečnan vápenatý	
1	?		E380, citronan triamonný	
2	L		E400, kyselina alginová	
2	L		E401, alginát sodný	
2	L		E402, alginát draselný	
2	L		E403, alginát amonný	
2	L		E404, alginát vápenatý	
2	L		E405, propylenglykolalginát	
1	?		E406, agar	
2	L		E407, E407a, karagenany	
2	L		E410, karubin	Zahušťovaadlo vyráběné ze semen karobu.
1	L		E412, guma guar	
2	L		E413, tragant	
1	L		E414, arabská guma	
0			E415, xanthan	
1	L		E416, guma karaya	
0			E421, mannitol	
0			E422, glycerol	
0			E440, pektin	
1	?	?	E441, želatina	Sporné, může být dobře tolerována.
2		?	E452, polyfosforečnany (sodný, draselný a vápenatý)	
0			E460, celulózy	
0			E461, methylcelulóza	Větší množství může mít projímavé účinky.
0			E462, ethylcelulóza	
0			E463, hydroxypropylcelulóza	
0			E464, hydroxypropylmethylcelulóza	
0			E465, ethylmethylcelulóza	
?			E466, karboxymethylcelulóza	
0			E500(i), uhličitan sodný	
0			E500(ii), hydrogenuhličitan sodný	
0			E501, uhličitan draselný	
0			E503, uhličitan amonný	
0			E504, uhličitan hořečnatý	
0			E507, kyselina chlorovodíková	
0			E579, glukonan železnatý	
2	L		E620, kyselina L- glutamová	
2	L		E620-E625, glutamáty, glutamany	
2	L		E621, L- glutaman sodný, L- glutamát sodný	
2	L		E622, glutaman draselný, glutamát draselný	
2	L		E624, glutaman amonný, glutamát amonný	
2	L		E625, glutaman hořečnatý, glutamát hořečnatý	
0			E626, kyselina guanylová	

0			E650, octan zinečnatý	
?			E900, dimethylsilikonový olej	
0			E901, včelí vosk	
0			E955, sukralóza, sukralosa	
0			E960, steviol-glykosidy	
0			erythorban sodný, E316	
3	L	?	erythrosin, E127	
0			estery mastných kyselin s kyselinou askorbovou, E304	
0			ethylcelulóza, E462	
?			ethylster kyseliny beta-apo-8-karotenové, E160f	
0			ethylmethylcelulóza, E465	
2	L		ethylparahydroxybenzoát sodná sůl, E215	
0			extrakt s vysokým obsahem tokoferolů, E306	
1	?		fosforečnan vápenatý, E341	
1	?		fosforečnany draselné, E340	
0			gama-tokoferol, E308	
0			glukonan železnatý, E579	
2	L		glutaman amonný, glutamát amonný, E624	
2	L		glutaman draselný, glutamát draselný, E622	
2	L		glutaman hořčnatý, glutamát hořčnatý, E625	
2	L		glutaman vápenatý, glutamát vápenatý, E623	
2	L		glutamany, glutamáty, E620-E625	
1	?		gluten, lepek	Tolerovaný v mnoha případech. U někoho může způsobovat nadýmání.
0			glycerol, E422	
1	L		guma guar, E412	
1	L		guma karaya, E416	
2	L		hexamethylentetraamin, E239	
2	L		hexamin, E239	
?			hliník, E173	Nezdravý z jiných důvodů.
2	L		hněd FK, E154	
2	L		hněd HT, E155	
2	L		hydrogensířičitan draselný, E228)	
2	L		hydrogensířičitan sodný, E222	
2	L		hydrogensířičitan vápenatý, E227	
0			hydrogenuhlíčitan sodný, E500(ii)	
0			hydroxypropylcelulóza, E463	
2	L		indigotin, CI potravinářská modř 1, E132	
0			invertasa, E1103	
0			jednoduchý karamel, E150a	
?			kanthaxanthin, E161g	
0			kapsanthin, kapsorubin, E160c	
2	L		karagenany, E407, E407a	
0			karamel, E150a	
?			karboxymethylcelulóza, E466)	
2	L		karmoisin, E122	
2	?	?	karobový prášek	Karob je sušený lusk, ne semínka.
0	L		karoteny, E160a	
2	L		karubin, E410	Zahušťovadlo vyráběné ze semen karobu.
0			kaustický sulfitový karamel, E150b	Pravděpodobně méně tolerovaný než E150.
2	L		košenilová červen A, E124	
0			kurkumin, E100	
2	L		kyselina alginová, E400	
2	L		kyselina benzoová, E210	
?			kyselina boritá, E284	Velmi jedovatý, toxická látka pro reprodukční systém.
0			kyselina chlorovodíková, E507	
1			kyselina citrónová, E330	K diskuzi. Vyrábí se z plísni, ne z citrusů.
?			kyselina fumarová, E297	
0			kyselina guanylová, E626	
0			kyselina jablečná, E296	
2	L		kyselina karmínová, karmíny, E120	
0		B	kyselina l-askorbová, E300	Snižuje hladiny histaminu, ale zřejmě je mírný inhibitor DAO. Vhodné při MCAS, nevhodné při HIT?
2	L		kyselina L-glutamová, E620	
0			kyselina mléčná, E270	Chemicky vyráběná kyselina mléčná není problém, produkt bakteriálního mléčného kvašení může být problém.

0			kyselina octová, E260	
?			kyselina propionová, E280	Při degradaci propionové kyseliny se spotřebovává B12, což může vést/zhoršovat deficienci tohoto vitamínu.
2	L		kyselina salicylová	Zakázaná jako potravinové aditivum.
2	L		kyselina sorbová, E200	
0			lecitiny, E322	Nejčastěji sójový lecitin.
1	?		lepek, gluten	Tolerovaný v mnoha případech. U někoho může způsobovat nadýmání.
2	L		L-glutaman sodný, L-glutamát sodný, E621	
?			lutein, E161b	
?			lykopen, E160d	
?			lysozym, E1105	
0			mannitol, E421	
0			měďnaté komplexy chlorofylů a chlorofylinů, E141	
2	L		methenamin, hexamin, E239	
0			methylcelulóza, E461	Větší množství může mít projevavé účinky.
2	L		methylparaben, methylparahydroxybenzoát, E218, E219	
0			mléčnan draselný, E326	
0			mléčnan sodný, E325	
0			mléčnan vápenatý, E327	
?			natamycin, E235	
?			nisin, E234	
0			octan draselný, E261	
0			octan sodný, E262	
0			octan vápenatý, E263	
0			octan zinečnatý, E650	
2	L		oktylgallát, E311	
2	L		orthofenylfenol, E231	
2			orthofenylfenolát sodný, E232	
2	L		oxid siřičitý, E220	
0	?		oxid titaničitý, E171	Pacienti se syndromem mnohočetné citlivosti na chemické látky netolerují.
0			oxid uhličitý, E290	Způsobuje pouze krátkodobé přechodné symptomy, pokud je konzumace ve větší míře.
0			oxidy a hydroxidy železa, E172	
0			paprikový extrakt, kapsanthin, kapsorubin, E160c	
2	L		parabeny, E214-E219	
2	L		patentní modř V, E131	
0			pektin, E440	
1	L		perlivé nápoje	Pouze krátkodobý efekt, který rychle vymizí.
?			polydextrosy, E1200	Vě větších množstvích může mít projevavé účinky.
2	?		polyfosforečnany (sodný, draselný a vápenatý), E452	
1	?		polyvinylpyrrolidon, PVPP, E1202	
1	?		polyvinylpyrrolidon, PVP, E1201	
2	L		ponceau 4R, E124	
1	?		povidon, polyvinylpyrrolidon, PVP, E1201	
?			propionan draselný, E283	
?			propionan sodný, E281	
?			propionan vápenatý, E282	
2	L		propylenglykolalginát, E405	
1	L		riboflavin-5'-fosfát, E101a	
2	L		siřičitan draselný, E225	
2	L		siřičitan sodný, E221	
2	L		siřičitan vápenatý, E226	
2	L		siřičitany, E220 - E228	
0			škrob	
2	L		sorban draselný, sorbát draselný, E202	
2	L		sorban vápenatý, sorbát vápenatý, E203	
2	L		sorbany, sorbáty (soli kyseliny sorbové): sorban draselný E202, sorban vápenatý E203	
0			steviol-glykosidy, E960	
?			stříbro, E174	
0			sukralóza, sukralosa, E955	
3	L		tartrazin, E102	
?			terciální butylhydrochinon (TBHQ), E319	
?			tetraboritan sodný, borax, E285	Velmi jedovatý, je povolen pouze v kaviáru.
0			uhličitan amonný, E503	

0				uhličitan draselný, E501	
0				uhličitan hořečnatý, E504	
0				uhličitan sodný, E500(i)	
0				uhličitan vápenatý, E170	
0				vanilin	Mírně dráždivý. Užívat střídavě.
0				včelí vosk, E901	
0				vinany draselné, E336	
0				vinany sodné, E335	viz. Vinný kámen.
0				vinný kámen, E336	
0			B	vitamin C, E300;	Snižuje hladiny histaminu, ale zřejmě je mírný inhibitor DAO. Vhodné při MCAS, nevhodné při HIT?
0				xanthan, E415	
1	?	?		želatina, E441	Sporné, může být dobře tolerována.
?		?		zeleň S, E142	
0				zlato, E175	
3			L	žluť SY, Cl potravinářská žluť 3, E110	

Vitamíny, minerály, stopové prvky

3			L	jód	
3			L	jodid draselný (aditivum v soli)	
2			L	jodizovaná stolní sůl	
2			L	kyselina folová, vitamin B9, folát	K diskuzi. Jiné jméno: pteroyl-L-glutamová kyselina (podobné kyselině glutamové/ glutamátu?)
2			B	theobromin	
2			L	vitamin B9, folát, kyselina folová	K diskuzi. Jiné jméno: pteroyl-L-glutamová kyselina (podobné kyselině glutamové/ glutamátu?)

Směsi

2			L	pendrek	
1				marcipán	Malé množství dobře tolerováno, pokud je bez nepovolených aditiv.
2		A		čokoláda mléčná, hořká	tyramin, fenylethylamin
1		?		čokoláda bílá	Většinou dobře tolerována.
2	H		L	hořčice	Připravená z hořčičného semínka, octu atd.
2				tofu	