



# Список совместимости продуктов ГИСТАМИН

Порядок сортировки: алфавитный, по категориям

Обновлено:  
2016-04-01

Список совместимости для диагностики и терапевтической элиминационной диеты при гистаминозе (синдром активации тучных клеток (MCAS), мастоцитоз, непереносимость гистамина (НИТ)), составлен из различных источников и на основе отчетов об индивидуальных непереносимостях.

Список содержит только простые продукты без добавок! Например, список применим только для чистых натуральных сливок, но не для сливок с добавками. Добавки иногда содержатся в обычных продуктах питания, то есть там, где не ожидаешь их обнаружить. Поэтому, пожалуйста, всегда читайте список ингредиентов на упаковке.

## Шкала совместимости

Лактоза	
0	Без лактозы
1	Низкое содержание лактозы или может иногда содержать лактозу в зависимости от рецепта
2	Среднее содержание лактозы. Выясните приемлемое количество.
3	Высокое содержание лактозы
-	Не возможны общие утверждения
?	Недостаточная или противоречивая информация

Глютен	
0	Без глютена
1	Может содержать глютен
3	Содержит глютен
-	Не возможны общие утверждения
?	Недостаточная или противоречивая информация

Гистамин	
0	Хорошо переносится, нет симптомов при обычном потреблении
1	Умеренная совместимость, незначительные симптомы, редкое потребление небольших количеств часто хорошо переносится
2	Несовместимо, значительные симптомы
3	Очень плохо переносится, тяжелые симптомы
-	Не возможны общие утверждения
?	Недостаточная или противоречивая информация

## Механизмы влияющие на метаболизм гистамина

Список предназначен для приблизительной оценки содержания гистамина, т.е. совместимость зависит от дозы и отчасти от индивидуальных различий в переносимости, на которую влияют различные условия. Причины несовместимости указаны в списке следующими символами:

- Н!:** Скоропортящийся продукт, быстрое образование гистамина!
- Н:** Высокое содержание гистамина
- А:** Другие биогенные амины
- Л:** Либератор гистамина из тучных клеток (=высвободитель гистамина)
- В:** Блокатор (=ингибитор) фермента диаминооксидаза (ДАО) или других ферментов разрушающих гистамин

Степень непереносимости продуктов индивидуальна для каждого и зависит от физических причин гистаминоза. Некоторые реагируют на либераторы сильнее, чем на гистамин, и наоборот. Мы рекомендуем строго следовать нашему списку совместимости в течение первых 4-6 недель. Затем начать осторожно проверять в каких количествах вы переносите те или иные "запрещенные" продукты, основываясь на вашей индивидуальной чувствительности. В долгосрочной перспективе это предотвратит излишние ограничения ваших привычек питания.

## Как оценить содержание гистамина в составных продуктах

В целом, здесь перечислены только основные пищевые ингредиенты и добавки. Основное правило для оценки содержания гистамина в приготовленной еде и в смешанных продуктах питания: если все ингредиенты хорошо переносятся и продукт микробиологически не ферментирован (не подвергнут брожению) или не выдержан, тогда продукт безопасен при условии, что он очень свежий, не перезревший и не испорченный. Иначе, вы должны считать его непереносимым или попробовать выяснить в каких количествах вы можете его переносить благодаря вашему индивидуальному порогу чувствительности.

Многие продукты, такие как вино, сыр, мясопродукты и т.д. могут значительно различаться по своему содержанию гистамина в зависимости от сорта, партии и производителя.

Переход между "приемлемыми" и "несовместимыми" продуктами является плавным и зависит от дозы в случае некоторых непереносимостей (гистамин, лактоза, фруктоза). Выраженность симптомов изменяется индивидуально и может также зависеть от текущего ежедневного состояния. Точное различие между приемлемыми и несовместимыми продуктами невозможно, значение имеет только личный опыт заинтересованного лица.

Этот список не является исчерпывающим и содержит некоторые неопределенности. Он периодически дополняется в соответствии с нашими знаниями на данный момент.

Эта информация не может заменить посещение врача. Она предназначена только поддерживать и дополнять взаимоотношения между врачом и пациентом.

Ваш рейтинг	Совместимость	Гистамин	Другие амины	Либератор	Блокатор	Ингредиенты	Примечания

### Продукты животного происхождения

#### Яйца

0						перепелиные яйца	
2				L		яйца, куриное яйцо, целое яйцо	Желток совместим. Яичный белок активирует тучные клетки, особенно в сыром виде, но также и в приготовленном.
0						яйцо перепелиное	
2				L		яичный белок	Активирует тучные клетки, особенно в сыром виде, но также и в приготовленном.
0						яичный желток	

#### Молочные продукты

2	H	A	?			голубые сыры, плесневые сыры	
2	?	?	?			готовые продукты питания с сыром	В зависимости от ингредиентов и свежести.
1	H	?				йогурт (натуральный йогурт)	Изменяется в зависимости от продукта.
1	H	A				кефир	
1	H	A				масло: кисломолочное масло	Содержит небольшое количество гистамина. Обычно хорошо переносится.
0						масло: сладкосливочное масло	Обычное масло не ферментированное бактериями.
0			?			молоко ультрапастеризованное	
0			?			молоко козье	
0			?			молоко овечье	
1	?		?			молоко сухое	Иногда хорошо переносится, иногда нет.
1	H		?			молоко, безлактозное	Иногда хорошо переносится, иногда переносится немного хуже, чем обычное молоко.
0			?			молоко, пастеризованное	Молоко может быть несовместимо, пока кишечник остается раздраженным
0			?			овечье молоко	
1	H					пахта (немного кислая, начинает брожение)	Кисломолочная ферментация.
2	H	A				плавленый сыр	
2	H	A	?			плесневые сыры	
2	H	A				продукты из необработанного (сырого) молока	
0						сливки, простые, без добавок	Переносится если неферментированные. Всегда проверяйте добавки. Часто содержат непереносимые загустители или стабилизаторы (E407, E410)!
0						Сливочный сыр (имеется в виду очень молодой сыр), простой, без добавок	
1	H					сметана	Молочнокислое брожение! Небольшое содержание гистамина.
0						сыворотка	
0						сыр Geheimrats	
2						сыр гауда (выдержанный)	
0						сыр гауда (молодой)	Ешьте только в небольших количествах.
2	H	A				сыр из непастеризованного "сырого" молока	В зависимости от гигиены. Более высокий риск, чем сыр из пастеризованного молока.
0						сыр маскарпоне	
0						сыр моцарелла	
2	H	A				сыр ракет	
0						сыр рикотта	
2	H	A				сыр рокфор	
2	H	A				сыр рокфор	
1	H	A				сыр фета	
2	H	A				сыр фонтина	
2	H	A				сыр чеддер	
3	H	A				сыр: твердый сыр, все хорошо выдержанные сыры	
0	H!	?	?			сырое молоко	Скорпортящееся из-за большого количества бактерий. Только свежее.
0						творог	
0						фермерский сыр (тип свежего сыра)	

#### Мясо

3	H	A	?			ветчина (сушеная, копченая)	
---	---	---	---	--	--	-----------------------------	--

2	H!		L	внутренние органы	
2	H!		L	внутренности	
3	H	A	?	вяленая ветчина	
0	H!			говядина (свежая)	
1	H	?		дичь	В основном выдержанное мясо, но свежее мясо хорошо переносится.
0	H!			индейка	
3	H	?	?	колбасы всех видов	Возможны несколько приемлемых исключений.
3	H	?	?	копченая рыба (любая)	
3	H	?	?	копченое мясо (любое)	
0	H!			курица	
1	H	?		мясо диких животных	В основном выдержанное мясо, но свежее мясо хорошо переносится.
0	H!			мясо птицы	
1	H	?		оленина	В основном выдержанное мясо, но свежее мясо хорошо переносится.
0	H!			перепел	
3	H	A	?	салями	
1	H!		?	свинина (свежая и необработанная)	Противоречивые данные. В основном хорошо переносится, но очень скоропортящаяся. Либератор гистамина -> зуд?
0	H!			страус	
3	H	A	?	сушеное мясо (любого вида)	
0	H!			телятина (свежая)	
0	H!			утка	
0				фарш (если съеден сразу же после	Сильно зависит от свежести.
2	H	A		фарш (открытая продажа или расфасованный)	Сильно зависит от свежести.
0				язык (телятина, говядина)	Проверьте непереносимые ингредиенты, если продукт готов к употреблению. Не копченый.

### Рыба

3	H	A		анчоусы	
3	H!	A		рыба (в магазине в холодильной камере или на льду)	Очень сильно зависит от свежести и вида
0	H!	A		рыба (свежевыловленная или замороженная)	Очень сильно зависит от свежести и вида
3	H	A		тунец	
0	H!			форель (пресная вода): кумжа, ручьевая форель, радужная форель	Скоропортящаяся. Быстрое образование гистамина.

### Морепродукты

2	H!		L	двустворчатые моллюски (мидии, устрицы, гребешки)	
2	H!		L	краб	
2	H!		L	креветки	
2	H!		L	лангусты	
2	H!		L	лангусты настоящие	
2	H!		L	лобстер	
2	H!		L	моллюски	(например, мидии, устрицы, крабы, омары, креветки)
2	H!		L	морепродукты	
2	H!		L	ракообразные	
2	H!		L	скальные лобстеры	
2	H!		L	устрицы	
2	H!		L	шипастые лобстеры	

### Разное

0				сало	
---	--	--	--	------	--

## Растительные продукты

### Крахмалосодержащие

0				амарант	Может вызвать диарею в некоторых случаях. Эта запись относится к псевдо зернам под названием амарант (род растений <i>Amaranthus</i> ). Не следует путать с искусственным пищевым красителем амарант (E123).
1	?			выпечка	Проблемные ингредиенты: солод, йод, длительное время брожения дрожжей или закваски, возможно, также АТИ зерна (некоторые разновидности с амилаза-трипсин ингибиторами (АТИ), не афишируется).
2		?	?	гречиха	Только несовместима, если не тщательно очищена?
0				дикий рис	Дикий рис ботанически не связан с обычным рисом.
0				картофель с кожурой	Хранить в темном месте! Зеленые места ядовиты! Возможно, несовместимо для тех, у кого есть непереносимость салицилатов.
0				картофель, очищенный	Хранить в темном месте! Зеленые места ядовиты!
0				картофель, свежий, с кожурой	Хранить в темном месте! Зеленые места ядовиты! Возможно, несовместимо для тех, у кого есть непереносимость салицилатов.
0				каштан, сладкий каштан	
0				киноа, рисовая лебеда	Возможно, не всегда хорошо переносится?
0				конопли семена ( <i>Cannabis Sativa</i> )	Законные, не психоактивные подвиды.
0				кукуруза консервированная	Трудно перевариваемая пища. Возможно несовместима из-за длительного хранения или в больших количествах?
0				кукуруза сахарная, зерна кукурузы: кукурузные початки, свежие / пастеризованные	Трудно перевариваемая пища.
0				кукурузная мука	
0			!	кукурузные хлопья (если нет добавок)	Будьте осторожны, возможно добавление солода и фолиевой кислоты.
0				овес	Некоторые сорта могут иногда быть непереносимы (метеоризм).
0				патока, мальтодекстрин	
2			L	подсолнечника семена	
0			?	полба, спельта	Предпочтительны старые сорта. Современные АТИ разновидности часто плохо переносятся.
0				просо, пшено	
1	?		?	пшеница	Не всегда. В основном проблемы с пищеварением, например, метеоризм.
0				пшеница камут, пшеница хорасан	Предпочтительны старые сорта. Современные АТИ разновидности часто плохо переносятся.
2		A	L	пшеница пророщенная, ростки пшеницы	Путресцин, спермин, спермидин, кадаверин.
0				пшеница хорасан, восточная пшеница ( <i>Triticum turgidum subsp. turanicum</i> ), камут	Предпочтительны старые сорта. Современные АТИ разновидности часто плохо переносятся.
0				рис	После приготовления, хранить в холодильнике максимум 12-24 часов.
0				рисовая лапша	Немного хуже переносится, чем свежеприготовленный рис.
0				рисовые печенья, рисовые лепешки	Немного хуже переносится, чем свежеприготовленный рис.
0				рисовые хлопья	Будьте осторожны, может содержать солод, фолиевую кислоту.
1				рожь	Почти не переносима.
0				саго	
0				саго	
0				сладкий картофель, батат	
2	?	?	?	солод, ячменный солод	
0			?	спельта, полба	Предпочтительны старые сорта. Современные АТИ разновидности часто плохо переносятся.
1	?			хлеб	Проблемные ингредиенты: солод, йод, длительное время брожения дрожжей или закваски, возможно, также АТИ зерна (некоторые разновидности с амилаза-трипсин ингибиторами (АТИ), не афишируется).
0				ямс	
2	?	?	?	ячменный солод, солод	
1				ячмень	

### Орехи

2				арахис	
0				бразильский орех	Максимум 1-2 ореха в день - хороший источник селена.
3		A	L	грецкий орех	
0				земляной миндаль	На самом деле не орех, а клубень (утолщение подземных побегов).
1			?	кедровый орех	Несколько видов. Может быть, не все имеют одинаковую совместимость?
1		A	L	кешью	
1			L	лесной орех	
0				макадамия	
1				миндаль	Переносится в малых количествах. Может вызвать, например, нарушения сна.
3				орехи	Не всегда. Смотри индивидуальные разновидности.
0				сыть съедобная	На самом деле не орех, а клубень (утолщение подземных побегов).
0				тигровый орех	На самом деле не орех, а клубень (утолщение подземных побегов).

0				фисташки	
0				чуфа ( <i>Cyperus esculentus</i> )	На самом деле не орех, а клубень (утолщение подземных побегов).
2		?		чуфа ( <i>Cyperus esculentus</i> ), жареная	На самом деле не орех, а клубень (утолщение подземных побегов).

### Жиры и масла

0				кокосовое масло	Очень рекомендуется.
0				маргарин (проверьте непереносимые добавки)	Проверьте наличие несовместимых добавок.
2		?		масло грецкого ореха	
0				масло калинджи ( <i>Nigella sativa</i> )	Противоаллергическое
0				масло римского кориандра ( <i>Nigella sativa</i> )	Противоаллергическое
0				масло сейдана ( <i>Nigella sativa</i> )	Противоаллергическое
0				масло черного тмина ( <i>Nigella sativa</i> )	Противоаллергическое
0				масло чернушки посевной ( <i>Nigella sativa</i> )	Противоаллергическое
0				оливковое масло	Несовместимо для тех, у кого есть непереносимость салицилатов.
0				пальмовое масло	Не должно употребляться по экологическим причинам. Помимо этого, оно рекомендуется.
0				пальмоядровое масло	Не должно употребляться по экологическим причинам. Помимо этого, оно рекомендуется.
1				подсолнечное масло	Разовая доза не проблема, но воспалительно в долгосрочном плане.
0				рапсовое масло	
0				сафлоровое масло	
0				тыквенное масло	Это масло производится путем прессования жареных, очищенных семян местных сортов тыквы.

### Овощи

2	H		L	авокадо	
0				артишок	
2	H	?	?	баклажан	
?				бамбуковые побеги	
0				бахчевые культуры	
2				боб садовый	
2			L	бобовые (соя, фасоль, горох, чечевица...)	
0				бок-чой, черешковая капуста	
2				болгарский перец (жгучий)	
0				болгарский перец (сладкий)	
0				брокколи	
1			L	брюссельская капуста	
0				валерианелла колосковая ( <i>Valerianella locusta</i> )	
1				горох посевной	
1				желтый колотый горох	
1				зеленая фасоль	В некоторых случаях может хорошо переноситься.
1				зеленый горошек	
0				кабачок	
0				капуста (кроме кольраби и цветной капусты)	
3	H			капуста квашеная	
0			?	капуста краснокочанная	
0				капуста, зеленого или белого цвета	
3	H			квашеная капуста	
0				китайская капуста ( <i>Brassica rapa</i> subsp.)	Осторожно, малые листья в центре могут быть испорчены прением.
1				кольраби	
2	H	?		корнишоны маринованные	
2	H	?	?	крапива ( <i>Urtica dioica</i> )	
?			?	кресс-салат ( <i>Lepidium sativum</i> )	
2			L	ламинария, морская капуста (бурые морские водоросли)	
1			L	лук	Несовместим в больших количествах
0				лук белый	Тип лука, который имеет белую кожуру (не обычный лук).
1			?	лук-порей	В небольших количествах, как правило, хорошо переносится.
1			?	мангольд ( <i>Beta vulgaris</i> subsp. <i>vulgaris</i> )	
2	H	?		маринованные овощи	
2	H	?		маринованный огурец	
?				маш пророщенный	
?				мексиканский огурец	Возможно, недостаточно хорошо переносится.
0				морковь	
2				нут	

0				огурец	
2	?	?		оливки	Обычно ферментированные, иногда с непереносимыми ингредиентами.
0				пак-чой, черешковая капуста	
2	Н	?	?	паслен темноплодный	
0				пастернак	
0				патиссон	
0				пекинская капуста ( <i>Brassica rapa</i> subsp. <i>pekinensis</i> )	Осторожно, малые листья в центре могут быть испорчены прением.
2			?	перец чили, красный, свежий	Жгучесть оказывает раздражающее действие.
0				полевой салат ( <i>Valerianella locusta</i> )	
2	Н		L	помидор	
0				редис: белый редис (длинный, белый)	
0				редис: красный редис (маленький, красный, круглый)	
?				репа	
2			L	руккола ( <i>Diplotaxis tenuifolia</i> )	
1			?	савойская капуста	
0				салат айсберг, латук посевной	
0				салат, салат листовой	Рейтинг применим к растениям без соуса и без приправ.
0				свекла	
0				сельдерей	
2				соя (соевые бобы, соевая мука)	
0				спаржа	
1				стручковый горох	
2	Н		L	томаты	
0				тыква (различные сорта)	
2			L	фасоль (бобовые)	Применяется фактически ко всем типам / разновидностям. В некоторых случаях возможны хорошо переносимые исключения.
2				фасоль кранберри	
0				фенхель	
1			L	хрен	
0				цветная капуста	
0				цикорий ( <i>Cichorium intybus</i> )	
0				цуккини	
?				чайот	Возможно, недостаточно хорошо переносится.
1				чеснок	В малых количествах, обычно, хорошо переносится после приготовления.
2				чечевица	
2				шпинат	
0				эндивий, цикорий салатный ( <i>Cichorium endivia</i> )	

## Травы

0				базилик	
1			L	дикий чеснок ( <i>Allium ursinum</i> )	Небольшие количества хорошо переносятся.
1				зеленый лук	Несовместим в больших количествах.
1			L	лесной чеснок ( <i>Allium ursinum</i> )	Небольшие количества хорошо переносятся.
1			L	лук медвежий ( <i>Allium ursinum</i> )	Небольшие количества хорошо переносятся.
0				мята	Несовместимо для тех, у кого есть непереносимость салицилатов.
0				орегано	
2				пажитник (виды <i>trigonella</i> и <i>trifolium</i> )	
0				петрушка	
0				розмарин	
1				укроп	В малых количествах, обычно, хорошо переносится. Источник салицилатов.
0				чабер ( <i>Satureja hortensis</i> )	
1			L	черемша ( <i>Allium ursinum</i> )	Небольшие количества хорошо переносятся.
0				шалфей	

## Фрукты

0				абрикос	
2	Н		L	авокадо	
?				азимина	
0			?	айва	
2		A	L	ананас	
3		A	L	апельсин	
3		?	L	апельсиновая кожура, апельсиновая цедра	
1			?	арбуз	Подозрение на эффекты либератора гистамина.

?			арония, арония красная ( <i>Aronia arbutifolia</i> ), черноплодная рябина ( <i>Aronia melanocarpa</i> )	
2	A		банан	Чем зеленее, тем лучше переносится?
?	?		банан ледифингер	Чем зеленее, тем лучше переносится?
?	?		банан мини	Чем зеленее, тем лучше переносится?
?			бойзенова ягода	Гибрид малины, ежевики и логановой ягоды.
0			брусника	
0	?		виноград	
0			вишня кислая	
0			годжи, ягода годжи, дереза обыкновенная	
0			гранат	
2	A	L	грейпфрут	
1	A		груша	
?	?		груша китайская	
1	A		груша, консервированная в сахарном сиропе	
2		?	гуава	
0			драгонфрут	
0		?	дыня	Подозрение на случающиеся иногда эффекты либератора гистамина (из-за загрязнения / воздействия пестицидов?)
0			ежевика	
0			изюм	Только если без сульфитов / без консервантов! Высокое содержание салицилатов!
?			индейская смква, индейская фи́га, колючая груша ( <i>Opuntia ficus-indica</i> )	Избегайте контакта кожи с шипами!
?			индийская фи́га ( <i>Opuntia ficus-indica</i> )	Избегайте контакта кожи с шипами!
1			инжир (свежий или сушеный)	Может оказывать легкое слабительное действие.
0			йохта	Гибрид чёрной смородины и крыжовника.
2	A	L	какао, какао-порошок (шоколад и т.д.)	
0			карамбола, тропические звезды, старфруты	
2	?	L	киви	
2	A	L	клубника	
0			клюква	
0	?		кокосовое масло	В основном хорошо переносится.
0			кокосовый орех, кокосовая стружка, кокосовое молоко	Хороший источник селена.
?			колючая груша ( <i>Opuntia ficus-indica</i> )	Избегайте контакта кожи с шипами!
0			красная смородина	
0			крыжовник	
3	A	L	лайм	
2	A	L	лимон	
2	?	L	лимонная кожица, цедра лимона	
0			личи	
?			логанова ягода	Гибрид ежевики и малины.
2			малина	
1		?	манго	Обсуждается. Часто хорошо переносится.
2			мандарин ( <i>Citrus reticulata</i> )	
?			маракуйя	
0			нектарин	
0			облепиха	
0			облепиха ( <i>Hippophaë rhamnoides</i> )	
?			опунция индийская ( <i>Opuntia ficus-indica</i> )	Избегайте контакта кожи с шипами!
2	A	L	папайя	
0			персик	
?			пешенфрут, маракуйя	
0			питайя, драгонфрут	
1			ревень	Противоречивая информация. Часто хорошо переносится. Щавелевая кислота.
?			сабр ( <i>Opuntia ficus-indica</i> )	Избегайте контакта кожи с шипами!
1		L	слива	
1		?	слива ( <i>Prunus domestica</i> subsp. <i>Domestica</i> )	Лучше переносится, чем другие сливы. Выращивается в Центральной Европе.
0			смородина	
?			тамарилло ( <i>Solanum betaceum</i> )	
0			финик (сухой, высушенный)	



0			хурма	
?			цабр ( <i>Opuntia ficus-indica</i> )	Избегайте контакта кожи с шипами!
2	A	L	цитрусовые	
0			черешня	Противоречивая информация.
0			черника	
1		L	чернослив	
?			шелковица	
1		L	шиповник	
1		L	шиповник собачий ( <i>Rosa canina</i> )	
0			яблоко	Не употребляйте перезрелых яблок и яблок со следами гнили.

### Семена

1			кунжут	Может вызвать диарею в некоторых случаях.
0			семена подорожника ( <i>Plantago ovata</i> )	Могут быть полезны как при запорах, так и при диареях.
0			семена тыквы	
0			чаи ( <i>Salvia hispanica</i> )	

### Грибы, дрожжи и водоросли

2			белый гриб	
2			боровик ( <i>Boletus edulis</i> )	
3		L	бурые водоросли	Высокое содержание йода.
3		L	вакамэ, ундария перистая, морские водоросли	Высокое содержание йода.
3		L	водоросли, производные водорослей	Высокое содержание йода.
2			грибы, различные виды	
1			дрожжи (свежие, сухие, во всех видах)	Хорошо переносятся, когда производятся в идеальной чистоте. Продукты с длительным временем ферментации теста могут быть непереносимы. Высокое содержание глутаминовой кислоты (см. глутамат).
3		L	зеленые водоросли	Высокое содержание йода.
3		L	комбу, морские водоросли	Высокое содержание йода.
3		L	красные водоросли	Высокое содержание йода.
3		L	ламинария	Высокое содержание йода.
3		L	морские водоросли	Высокое содержание йода.
3		L	нори, морские водоросли	Высокое содержание йода.
2			сморчок	
1	A		шампиньон	

### Подсластители

0			глюкоза	Сироп глюкозы может содержать большое количество фруктозы. Чистая глюкоза не содержит фруктозу.
0			глюцит, E420	
0			декстроза	Сироп глюкозы может содержать большое количество фруктозы. Чистая глюкоза не содержит фруктозу.
0			инвертный сахар	
1			искусственные подсластители	Сукралоза переносима.
0			карамель (коричневый сахар)	
0			кленовый сироп	
0			ксилит, E967	
0			ксилитол, E967	
2		?	лакрица, корень солодки	
0			лактоза (молочный сахар)	
0			мальтоза, солодовый сахар	
0			мед	Будет обсуждаться. Не всегда. Содержит бензойную кислоту.
0			нектар агавы, сироп агавы	Высокое содержание фруктозы.
?		?	пальмовый сахар	
0			сахар (свекловичный, тростниковый)	Тем не менее, использовать экономно, не как главный питательный элемент.
0			сахароза	Тем не менее, использовать экономно, не как главный питательный элемент.
2			солодовый экстракт	
0			сорбит, E420	
0			стевия (листья стевии, жидкость, порошок)	
0			фруктоза (фруктовый сахар)	Слишком большое количество вызывает нарушение пищеварения.
2			экстракт солода	

### Специи, приправы

?			анис	
0			анис полевой, анис дикий ( <i>Carum carvi</i> )	Положительный эффект: хорошо для тяжелой пищи. Внимание: не следует путать с кумином (непереносим)!
?			бадьян, анис звездчатый	
3	H	?	белый винный уксус	

0	?			белый уксус, спиртовой уксус	Имеет низкий уровень гистамина, но полностью от него свободен. Используйте экономно. Проверьте на несовместимые добавки.
2				бульонный порошок (из-за дрожжевого экстракта, мясного экстракта, глутамата)	Почти всегда с несовместимыми ингредиентами (глутамат, дрожжевой экстракт, специи/вкусовые добавки/приправы/белковых гидролизаты, мясные экстракты, несовместимые овощи).
1	?		?	ваниль, стручок ванили, ванильный порошок, ванильный сахар	Переносим в небольших количествах. Ферментация! Возможно, следы сульфита? (Смотрите также добавки -> ванилин)
0				гвоздика	В небольших количествах хорошо переносится, для больших - нет опыта.
2			L	горчица, семена горчицы, горчичный порошок	Семена растения горчица и изготовленные из них продукты.
0	?			дистиллированная белый уксус	Имеет низкий уровень гистамина, но полностью от него свободен. Используйте экономно. Проверьте на несовместимые добавки.
2			L	зира (Cuminum cyminum)	
1				имбирь	Небольшое количество хорошо переносится.
0				калинджи (Nigella sativa)	Противоаллергическое
0				кардамон	Используйте экономно! Различные виды и сорта кардамона используются в качестве пряности. Не известно все ли одинаково хорошо переносятся.
2				карри	
0			?	кинза	Только небольшое количество хорошо переносится.
0			?	кориандр	Только небольшое количество хорошо переносится.
0				корица	
3	H		?	красный винный уксус	
2			L	кумин (Cuminum cyminum)	
0				куркума (Curcuma longa)	
?				лавровый лист	В небольших количествах хорошо переносится, для больших - нет опыта.
1				маковое семя, семена мака	Небольшое количество хорошо переносится.
1				мускатный орех	Небольшое количество хорошо переносится.
2	?	?	?	мясной экстракт	
2				паприка, жгучая	Вызывает раздражение кишечника.
0				паприка, сладкая	
2				перец, белый	Допускается в небольших количествах.
2				перец, черный	Допускается в небольших количествах.
2				приправа из гидролизованых белков	Аромат напоминает мясной бульон. Содержит глутамат, гистамин и другие амины.
0				римский кориандр (Nigella sativa)	Противоаллергическое
2			L	римский тмин (Cuminum cyminum)	
0				сейдан (Nigella sativa)	Противоаллергическое
3				соевый соус	
0	?			спиртовой уксус	Имеет низкий уровень гистамина, но полностью от него свободен. Используйте экономно. Проверьте на несовместимые добавки.
0				тимон, кимин (Carum carvi)	Положительный эффект: хорошо для тяжелой пищи. Внимание: не следует путать с кумином (непереносим)!
0				тимьян, чабрец (Thymus vulgaris)	
0				тмин (Carum carvi)	Положительный эффект: хорошо для тяжелой пищи. Внимание: не следует путать с кумином (непереносим)!
3	H		?	уксус: бальзамический уксус	
0	?			уксус: спиртовой уксус, дистиллированный белый уксус	Имеет низкий уровень гистамина, но полностью от него свободен. Используйте экономно. Проверьте на несовместимые добавки.
1	H		?	уксус: яблочный уксус	Проверьте добавки.
0				чернушка посевная (Nigella sativa)	Противоаллергическое
0				черный тмин (Nigella sativa)	Противоаллергическое
1	?		?	экстракт ванили	Из ферментированных (сброженных) фруктов, алкогольный.
2			L	экстракт дрожжей	Химическое преобразование в глутамат.
0				ягоды можжевельника	

## Напитки

### Вода

1			?	вода из целебного источника с большим содержанием серы, фтора, йода, углекислого газа	
0				водопроводная вода	
0				минеральная вода, не газированная	

### Алкогольные напитки

3	H	A	L	B	алкогольные напитки
2	H	A	L	B	бренди
3	H	A	L	B	вино

1		?	L	V	вино с низким содержанием гистамин (<0,1 мг/л)	Все же содержит спирт и сульфиты, как и любое вино. Для приготовления пищи хорошо переносится после того, как спирт испарится. (Не продается в России)
2	H	A	L	V	вино: белое вино	
3	H	A	L	V	вино: красное вино	
2	H	A	L	V	вино: розовое вино	
2	?	?	L	V	джин	
3	H	A	L	V	игристое вино	
3	H	A	L	V	ликер (не бесцветный)	
2	?	?	L	V	ликер, прозрачный (бесцветный)	
2	H	A	L	V	пиво	
2	H	A	L	V	ром	
3				L	спирт, чистый этанол	
3	H	A	L	V	шампанское	
2	?	?	L	V	шнапс, прозрачный (бесцветный)	
3				L	этанол	

### Чай, травяные чаи

1				V	зеленый чай	
0					липовый чай (Tilia platyphyllos)	
1				V	мате (Ilex paraguariensis)	
0					мятный чай	
0					ройбос, ройбуш	Внимание: проверьте список ингредиентов. Чайные смеси из ройбоса и несовместимых ингредиентов (например, апельсиновой цедры) часто продаются так же как "Ройбос".
0					ромашковый чай	
1			?		травяные чаи с лекарственными травами (особенно сложные смеси с многочисленными ингредиентами)	Несовместимые ингредиенты пока еще не определены.
0					чай из вербены	Оказывает успокаивающее действие на кишечник и нервную систему.
1	H	?	?		чай из крапивы (Urtica dioica)	
0					чай из шалфея	
2	H			V	чай, черный чай	

### Соки, фруктовые нектары

2				L	апельсиновый сок	
0					клюквенный сок	

### Овощные соки

2				L	томатный сок	
---	--	--	--	---	--------------	--

### Напитки содержащие кофеин

1					кока-кола	Смотрите также кофеин и газированные напитки (насыщенные углекислым газом).
1					кола	Смотрите также кофеин и газированные напитки (насыщенные углекислым газом).
1					кофе	Возбуждает нервную систему и может привести к активации тучных клеток.
1					напитки подобные кока-коле	Смотрите также кофеин и газированные напитки (насыщенные углекислым газом).
2			?	V	энергетические напитки	Теобромин ингибирует фермент ДАО.
1					эспрессо	Переносится лучше, чем кофе. Но кофеин все же стимулирует нервную систему и кишечник, что может привести к активации тучных клеток.

### Заменители молока

1					овсяное молоко	Часто небольшое содержание гистамина в следствии ферментации.
1					рисовое молоко	Часто небольшое содержание гистамина в следствии ферментации.
2					соевое молоко	

### Безалкогольные напитки

1					безалкогольные напитки	В зависимости от ингредиентов.
2					горячий шоколад	
2					какао (напиток)	
1					лимонад	В зависимости от ингредиентов.
0					напиток из бузины	
2					овалтин (напиток)	
1					сладкий газированный напиток	В зависимости от ингредиентов.
2					шоколадные напитки	

### Пищевые добавки

2				L	2-hydroxybiphenyl, E231	
1				L	acacia gum, gum arabic, E414	

0			acetate of lime, calcium acetate, E262	
0			acetic acid, E260	
2		L	Acid Red 14, E122	
1		?	agar, agar-agar, E406	
2		L	alginic acid, algin, alginate, E400	
2		L	Allura Red, Food Red 17, C.I. 16035, FD&C Red 40, E129, 2-Naphthalenesulfonic acid	
0			alpha-tocopherol, vitamin E, E307	
?			aluminium, aluminum, E173	
2		L	amaranth, E123	Эта запись относится к искусственному пищевому красителю амарант. Не следует путать с псевдо зёрнами под названием амарант (род растений <i>Amaranthus</i> ).
0			ammonia caramel, E150c	Возможно, не так хорошо переносится как E150?
2		L	ammonium alginate, E403	
0			ammonium carbonate, baker's ammonia, E503	
1		?	ammonium citrate, triammonium citrate, E380	
2		L	annatto, bixin, norbixin, E160b	
?			apocarotenal, E160e	
0		B	ascorbic acid, E300	Снижает уровень гистамина, но также является слабым ингибитором ДАО. Хорошо подходит для тех, у кого MCAS, но плохо для тех, у кого ННТ?
0			ascorbyl palmitate, E304	
2		L	Azorubin S, E12, Brilliantcarmoisins O, E122	
2		L	azorubine, E122	
0			beeswax, E901	
2		L	benzoates, E210-213	
2		L	benzoic acid, E210	
0			betanin, Beetroot Red, E162	
2		L	bixin, norbixin, E160b	
?			borax, sodium borate, sodium tetraborate, disodium tetraborate, E285	
?			boric acid, E284	
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, C.I. 42090	
2		L	Brown FK, Kipper Brown, Chocolate Brown FK, E154, C.I. Food Brown 1	
2		L	Brown HT, Chocolate Brown HT, Food Brown 3, E155, C.I. 20285	
2		L	butylated hydroxyanisole, E320	
2		L	butylated hydroxytoluene, BHT, dibutylhydroxytoluene, 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			calcium acetate, acetate of lime, calcium ethanoate, calcium diacetate, E262	
2		L	calcium alginate, E404	
0			calcium ascorbate, calcium diascorbate	
2		L	calcium benzoate, E213	
2		L	calcium bisulfite, E227	
0			calcium carbonate, limestone, E170	
1		?	calcium citrate, E333	Часто хорошо переносится.
2		L	calcium diglutamate, E623	
0			calcium lactate, E327	
0			calcium L-ascorbate	
0			calcium L-ascorbate	
2		?	calcium polyphosphate, E452	
?			calcium propanoate, calcium propionate, E282	

2		L	calcium sorbate, E203	
2		L	calcium sulfite, E226	
?			canthaxanthin, cantaxanthin, cantaxanthine, canthaxanthine, E161g	
0			caramel color, caramel coloring, E150	
1		L	carbonic acid	Только кратковременные эффекты. Симптомы быстро исчезают.
?			carboxymethyl cellulose, CMC, carboxymethylcellulose, carmellose, cellulose gum, E466	
2		L	carmine, E120	
2		L	carmoisine, E122, Food Red 3, E122	
2	?	?	carob, carob powder, carob pod meal	Высушенные / жаренные стручки (не семена) рожкового (хлебного) дерева.
2		L	carobin, carob gum, carob bean gum, E410	Загуститель и желирующий агент извлеченный из семян рожкового дерева.
0		L	carotene, beta-carotene, $\beta$ -carotene, E160a	
2		L	carrageenan, processed seaweed, E407, E407a	
0			caustic caramel, E150a	
0			caustic sulphite caramel, E150b	Возможно, не так хорошо переносится как E150?
0			cellulose ethyl ether, ethyl cellulose, ethylcellulose, E462	
0			cellulose methyl ether, methyl cellulose, methylcellulose, methylated cellulose, E461	Может вызвать слабительное действие в больших количествах.
0			cellulose, E460	
0			charcoal, E153	
0			chlorophyll, E140	
1			citric acid, E330	Будет обсуждаться. Изготовлена из плесени, а не из лимонов.
2		L	cochineal red A, E124	
2		L	cochineal, E120	
0			copper complexes of chlorophylls and chlorophyllins, E141	
0			cream of tartar, E336	
2		L	crimson lake, E120	
1		L	crystal gum, gum karaya, karaya gum, E416	
0			curcumin, E100	
0			delta-tocopherol, vitamin E, E309	
1		?	dicalcium phosphate, dicalcium hydrogen orthophosphate, E340	
?			dimethicone, dimethylpolysiloxane, polydimethylsiloxane, PDMS, E900	
?			dimethyl dicarbonate, DMDC, methoxycarbonyl methyl carbonate, dimethyl pyrocarbonate, Velcorin, E242	
1		?	dipotassium phosphate, dipotassium hydrogen orthophosphate, E340	
0			D-isoascorbate, sodium erythorbate, erythorbic acid sodium salt, erythorbic acid sodium salt, sodium erythorbate, D-isoascorbate, E316	
0			E100, куркумин	
1		L	E101a, рибофлавин-5'-фосфат	
3		L	E102, тартразин	
3		L	E104, желтый хинолиновый	
3		L	E110, желтый «солнечный закат»	
0			E1103, инвертаза	
?			E1105, лизоцим	
2		L	E120, кармин	
?			E1200, полидекстроза	Может вызвать слабительное действие в больших количествах.
1		?	E1201, поливинилпирролидон	
1		?	E1202, поливинилполипирролидон	
2		L	E122, кармазин, азорубин	
2		L	E123, амарант	Эта запись относится к искусственному пищевому красителю амарант. Не следует путать с псевдо зернами под названием амарант (род растений <i>Amaranthus</i> ).
2		L	E124, понсо 4R, пунцовый 4R	
3		L ?	E127, эритрозин	

2		L	E129, красный очаровательный AC	
2		L	E131, синий патентованный V	
2		L	E132, индигокармин, индиготин	
?		?	E133, бриллиантовый голубой FCF, синий блестящий	
0			E140, хлорофилл	
0			E141, хлорофилла комплекс медный	
?		?	E142, зелёный S	
0			E150, сахарный колер I	
0			E150b, сахарный колер II	Возможно, не так хорошо переносится как E150?
0			E150c, сахарный колер III	Возможно, не так хорошо переносится как E150?
0			E150d, сахарный колер IV	Возможно, не так хорошо переносится как E150?
3		L	E151, бриллиантовый чёрный BN, чёрный PN	
0			E153, древесный уголь	
2		L	E154, коричневый FK	
2		L	E155, шоколадный коричневый HT	
0		L	E160a, каротины	
2		L	E160b, экстракт аннато, биксин	
?			E160d, ликопин	
?			E160e, каротиновый альдегид	
?			E160f, эфир каротиновой кислоты	
?			E161b, лютеин	
?			E161g, кантаксантин	
0			E162, свекольный красный	
0			E163, антоцианы	
0			E170, карбонат кальция	
0		?	E171, диоксид титана	
0			E172, оксиды железа	
?			E173, алюминий	
?			E174, серебро	
0			E175, золото	
2		L	E180, рубиновый литол BK1	
2		L	E200, сорбиновая кислота	
2		L	E202, сорбат калия	
2		L	E203, сорбат кальция	
2		L	E210, бензойная кислота	
2		L	E210-213, бензойная кислота и соли	
2		L	E211, бензоат натрия	
2		L	E212, бензоат калия	
2		L	E213, бензоат кальция	
2		L	E214, E215, этилпарабен	
2		L	E218, E219, метилпарабен	
2		L	E220 - E228, сульфиты	
2		L	E220, диоксид серы	
2		L	E221, сульфит натрия	
2		L	E222, гидросульфит натрия	
2		L	E223, пиросульфит натрия	
2		L	E224, пиросульфит калия	
2		L	E225, сульфит калия	
2		L	E226, сульфит кальция	
2		L	E227, гидросульфит кальция	
2		L	E228, гидросульфит калия	
2		L	E231, ортофенилфенол	
2			E232, соль ортофенилфенола	
?			E234, низин	
?			E235, натамицин, пимарицин	
2		L	E239, гексаметилентетрамин, гексамин	
?			E242, диметилдикарбонат	
?			E249, нитрит калия	
0			E250, нитрит натрия	
?			E251, нитрат натрия	
?			E252, нитрат калия	

0			E260, уксусная кислота	
0			E261, ацетат калия	
0			E262, ацетат натрия	
0			E263, ацетат кальция	
0			E270, молочная кислота	
?			E280, пропионовая кислота	
?			E281, пропионат натрия	
?			E282, пропионат кальция	
?			E283, пропионат калия	
?			E284, борная кислота	
?			E285, тетраборат натрия, бура	
0			E290, диоксид углерода	Вызывает только кратковременные симптомы и только в больших количествах (например, газированные безалкогольные напитки).
0			E296, яблочная кислота	
?			E297, фумаровая кислота	
0		B	E300, аскорбиновая кислота, витамин С	Снижает уровень гистамина, но также является слабым ингибитором ДАО. Хорошо подходит для тех, у кого MCAS, но плохо для тех, у кого НГТ?
0			E301, аскорбат натрия	
0			E302, аскорбат кальция	
0			E304, аскорбилпальмитат	
0			E306, концентрат смеси токоферолов	
0			E307, альфа-токоферол, витамин Е	
0			E308, гамма-токоферол, витамин Е	
0			E309, дельта-токоферол, витамин Е	
2		L	E310, пропилгаллат	
2		L	E311, октилгаллат	
2		L	E312, додецилгаллат	
0			E315, эриторбовая кислота	
0			E316, эриторбат натрия, изоаскорбат натрия	
?			E319, трет-бутилгидрохинон	
2		L	E320, бутилгидроксианизол	
2		L	E321, бутилгидрокситолуол	
0			E322, лецитины	В основном соевый лецитин.
0			E325, лактат натрия	
0			E326, лактат калия	
0			E327, лактат кальция	
1			E330, лимонная кислота	Будет обсуждаться. Изготовлена из плесени, а не из лимонов.
1		?	E331, цитрат натрия	Часто хорошо переносится.
1		?	E332, цитрат калия	Часто хорошо переносится.
1		?	E333, цитрат кальция	Часто хорошо переносится.
0			E334, винная кислота	
0			E335, тартрат натрия	
0			E336, тартрат калия	
1		?	E340, ортофосфат калия	
1		?	E380, цитрат аммония	
2		L	E400, альгиновая кислота	
2		L	E401, альгинат натрия	
2		L	E402, альгинат калия	
2		L	E403, альгинат аммония	
2		L	E404, альгинат кальция	
2		L	E405, альгинат пропиленгликоля	
1		?	E406, агар	
2		L	E407, E407a, каррагинан	
2		L	E410, камедь рожкового дерева	Загуститель и желеобразующий агент извлеченный из семян рожкового дерева.
1		L	E412, гуаровая камедь	
2		L	E413, трагакантовая камедь	
1		L	E414, гуммиарабик	
0			E415, ксантановая камедь	
1		L	E416, камедь карайи	
0			E421, маннит	
0			E422, глицерин	
0			E440, пектин	
1	?	?	E441, желатин	Противоречивая информация, может хорошо переноситься.

2		?	E452, полифосфаты	
0			E460, целлюлоза	
0			E461, метилцеллюлоза	Может вызвать слабительное действие в больших количествах.
0			E462, этилцеллюлоза	
0			E463, гидроксипропилцеллюлоза	
0			E464, гидроксипропилметилцеллюлоза	
0			E465, метилэтилцеллюлоза	
?			E466, натрий-карбоксиметилцеллюлоза	
0			E500i, карбонат натрия	
0			E500ii, гидрокарбонат натрия	
0			E501, карбонат калия	
0			E503, карбонат аммония	
0			E504, карбонат магния	
0			E507, соляная кислота	
0			E579, глюконат железа	
2		L	E620, глутаминовая кислота	
2		L	E620-625, глутаматы	
2		L	E621, глутаминат натрия	
2		L	E622, глутаминат калия	
2		L	E623, глутаминат кальция	
2		L	E624, глутаминат аммония	
2		L	E625, глутаминат магния	
0			E626, гуаниловая кислота	
0			E650, ацетат цинка	
?			E900, полидиметилсилоксан	
0			E901, воск пчелиный	
0			E955, сукралоза	
0			E960, стевиозид	
3		L ?	erythrosine, E127	
0			ethyl cellulose, ethylcellulose, ethylated cellulose, cellulose ethyl ether, E462	
0			ethyl methyl cellulose, E465	
2		L	ethylparaben, ethyl para-hydroxybenzoate, E214, E215	
0			ferrous gluconate, iron(II) gluconate, E579	
1		L	flavin mononucleotide, E101a	
2		L	flavour enhancers, glutamates, E620-625	
1			flavourings, flavorings	Может быть что угодно. В основном плохо переносятся.
?			Food orange 7, E160f	
3		L	Food Yellow 13, E104	
?			fumaric acid, trans-butenedioic acid, E297	
0			gamma-tocopherol, vitamin E, E308	
1 ?		?	gelatin, E441	Противоречивая информация, может хорошо переноситься.
2		L	glutamates, glutamic acid and its salts, E620-625	
2		L	glutamic acid magnesium salt, E625	
2		L	glutamic acid monosodium salt, E621	
2		L	glutamic acid, (glutamate, flavour enhancer), E620	
1		?	gluten	Хорошо переносится во многих случаях. Иногда метеоризм.
0			glycerol, glycerine, glycerin, E422	
0			gold, E175	
?		?	Green S, E142, Food Green S, FD&C Green 4, Acid green 50, Lissamine Green B, Wool Green S, C.I. 44090	
0			guanosine monophosphate, 5'-guanylic acid, guanylic acid, E626	
1		L	guar gum, guaran, E412	
1		L	gum arabic, acacia gum, E414	
1		L	gum karaya, karaya gum, crystal gum, E416	
0			hemicalcium ascorbate	
0			hemicalcium ascorbate, E302	



2		L	hexamethylenetetramine, hexamine, methenamine, urotropine, 1,3,5,7- tetraazaadamantane, formin, aminoform	
0			hydrochloric acid, E507	
0			hydroxypropylcellulose, E463	
0			hypromellose, hydroxypropyl methylcellulose, hydroxypropyl methyl cellulose, HPMC, E464	
2		L	indigo carmine, indigotine, E132	
0			invertase, E1103	
0			iron oxides, E172	
0			iron(II) gluconate, ferrous gluconate, E579	
1		L	karaya gum, gum karaya, crystal gum, E416	
0			lactic acid, milk acid, 2-hydroxypropanoic acid, E270	
0			lecithins, lecithin, E322	В основном соевый лецитин.
2		L	Lithol Rubine BK, E180	
2		L	locust bean gum, LBG, E410	Загуститель и желирующий агент извлеченный из семян рожкового дерева.
?			lutein, luteine, E161b	
?			lycopene, E160d	
?			lysozymes, E1105	
0			magnesium carbonate, E504	
2		L	magnesium diglutamate, magnesium glutamate, E625	
0			malic acid, hydroxybutanedioic acid, E296	
0			mannitol, mannite, E421	
0			methyl cellulose, methylcellulose, methylated cellulose, E461	Может вызвать слабительное действие в больших количествах.
0			methyl ethyl cellulose, ethyl methyl cellulose, E465	
2		L	methylparaben, methyl paraben, E218, E219	
2		L	monoammonium glutamate, ammonium glutamate, glutamic acid ammonium salt, E624	
1		?	monocalcium phosphate, E340	
1		?	monopotassium phosphate, E340	
0			monosodium ascorbate, E301	
0			monosodium ascorbate, sodium ascorbate, sodascorbate, E301	
2		L	monosodium glutamate, E621	
?			natamycine, natacyn, pimaricin, E235	
?			nisin, E234	
2		L	norbixin, bixin, annatto, E160b	
2		L	octyl gallate, E311	
3		L	orange yellow S, E110	
2		L	orthophenyl phenol, E231	
2		L	parabens = PHB-ester, E214-219, para-hydroxybenzoic acid = PHB	
2		L	Patent blue V, E131	
0			pectin, E440	
?			pimaricin, natamycine, E235	
0			plain caramel, E150a	
?			polydextrose, E1200	Может вызвать слабительное действие в больших количествах.
?			polydimethylsiloxane, PDMS, dimethicone, dimethylpolysiloxane, E900	
1		?	polyvinylpyrrolidone, E1202	
1		?	polyvinylpyrrolidone, PVP, polyvidone, povidone, E1201	
2		L	ponceau 4R, E124	
0			potassium acetate, E261	
2		L	potassium alginate, E402	
2		L	potassium benzoate, E212	
0			potassium bitartrate, E336	
0			potassium carbonate, carbonate of potash, E501	

1		?	potassium citrate, tripotassium citrate, E332	Часто хорошо переносится.
2		L	potassium glutamate, glutamic acid potassium salt, E622	
2		L	potassium hydrogen sulfite, potassium bisulfite, E228	
0			potassium hydrogen tartrate, E336	
0			potassium lactate, E326	
2		L	potassium metabisulfite, E224	
?			potassium nitrite, E249	
?			potassium nitrite, E249	
2		?	potassium polyphosphate, E452	
?			potassium propanoate, E283	
2		L	potassium pyrosulfite, E224	
2		L	potassium sorbate, E202	
2		L	potassium sulfite, E225	
1		?	povidone, polyvidone, polyvinylpyrrolidone, PVP, E1201	
?			propionic acid, propanoic acid, E280	
2		L	propyl gallate, E310	
2		L	propylene glycolic alginate, E405	
2			quinine	
3		L	quinoline yellow, E104	
2		L	Red 2G, acid red 1, azogeranine, azohpoloxine, E128	
1		L	riboflavin-5'-phosphate, E101a	
2		L	salicylic acid	Запрещена в качестве пищевой добавки.
?			silver, E174	
0			sodascorbate, sodium ascorbate, monosodium ascorbate, E301	
0			sodium acetate, E262	
2		L	sodium alginate, E401	
0			sodium ascorbate, sodascorbate	
2		L	sodium benzoate, E211	
2		L	sodium bisulphite, E222	
0			sodium carbonate, washing soda, soda ash, soda crystals, Na <sub>2</sub> CO <sub>3</sub> , E500i	
1		?	sodium citrate, trisodium citrate, E331	Часто хорошо переносится.
0			sodium erythorbate, D-isoascorbate, erythorbic acid sodium salt, E316	
0			sodium hydrogen carbonate, sodium bicarbonate, baking soda, bicarbonate of soda, E500ii	
2		L	sodium hydrogen sulphite, E222	
0			sodium lactate, E325	
2		L	sodium metabisulfite, E223	
?			sodium nitrate, E251	
0			sodium nitrite, E250	
2			sodium orthophenyl phenol, E232	
2		?	sodium polyphosphate, E452	
?			sodium propanoate, sodium propionate, E281	
2		L	sodium pyrosulfite, E223	
2		L	sodium sulfite, sodium sulphite, E221	
0			sodium tartrate, sal tartar, disodium tartrate, bisodium tartrate, E335	
2		?	sodium-calcium polyphosphate, E452	
2		L	sorbates (salts of sorbic acid): potassium sorbate, E202, calcium sorbate, E203	
2		L	sorbic acid, E200	
0			steviol glycosides, E960	
0			sucralose, E955	
2		L	sulfites, sulphites, E220 - E228	
2		L	sulfur dioxide, sulphur dioxide, E220	
2		L	sulphan blue, E131	

0			sulphite ammonia caramel, E150d	Возможно, не так хорошо переносится как E150?
3		L	sunset yellow FCF, E110	
0			tartaric acid, uvic acid, E334	
3		L	tartrazine, E102	
?			tert-Butylhydroquinone, TBHQ, E319	
0		?	titanium dioxide, titanium(IV) oxide, E171	
0			tocopherol, vitamin E, E306	
2		L	tragacanth, E413	
1		?	triammonium citrate, ammonium citrate, E380	
1		?	tricalcium phosphate, E340	
1		?	tripotassium citrate, potassium citrate, E332	Часто хорошо переносится.
1		?	tripotassium phosphate, E340	
1		?	trisodium citrate, sodium citrate, E331	Часто хорошо переносится.
0			xanthan gum, E415	
0			zinc acetate, E650	
1		?	agar, E406	
2		L	альгинат аммония, E403	
2		L	альгинат калия, E402	
2		L	альгинат кальция, E404	
2		L	альгинат натрия, E401	
2		L	альгинат пропиленгликоля, E405	
2		L	альгиновая кислота, E400	
0			альфа-токоферол, E307	
?			алюминий, E173	
2		L	амарант, E123	Эта запись относится к искусственному пищевому красителю амарант. Не следует путать с псевдо зернами под названием амарант (род растений)
1			ароматизаторы, вкусовые добавки	Может быть что угодно. В основном плохо переносятся.
0			аскорбат кальция, E302	
0			аскорбат натрия, E301	
0			аскорбилпальмитат, E304	
0		B	аскорбиновая кислота, E300	Снижает уровень гистамина, но также является слабым ингибитором ДАО. Хорошо подходит для тех, у кого MCAS, но плохо для тех, у кого НИТ?
0			ацетат калия, E261	
0			ацетат кальция, E263	
0			ацетат натрия, E262	
0			ацетат цинка, E650	
2		L	бензоат калия, E212	
2		L	бензоат кальция, E213	
2		L	бензоат натрия, E211	
2		L	бензоаты, E210-213	
2		L	бензойная кислота, E210	
2		L	биксин, E160b	
?			борная кислота, E284	
?		?	бриллиантовый голубой FCF, E133	
3		L	бриллиантовый чёрный BN, E151	
2		L	бутилгидроксианизол, E320	
2		L	бутилгидрокситолуол, E321	
0			ванилин (синтетический)	Небольшое раздражительное действие. Используйте экономно.
0			винная кислота, E334	
0		B	витамин С, E300	Снижает уровень гистамина, но также является слабым ингибитором ДАО. Хорошо подходит для тех, у кого MCAS, но плохо для тех, у кого НИТ?
0			витамин Е, E306 - E309	
0			воск пчелиный, E901	
1		L	газированные напитки	Только кратковременные эффекты. Симптомы быстро исчезают.
0			гамма-токоферол, E308	
2		L	гексаметилентетрамин, гексамин, E239	
0			гидрокарбонат кальция, E170	
0			гидрокарбонат натрия, E500ii	
0			гидроксипропилметилцеллюлоза, E464	
0			гидроксипропилцеллюлоза, E463	
2		L	гидросульфит калия, E228	
2		L	гидросульфит кальция, E227	
2		L	гидросульфит натрия, E222	

0			глицерин, E422	
2		L	глутаматы, E620-625	
2		L	глутаминат аммония, E624	
2		L	глутаминат калия, E622	
2		L	глутаминат кальция, E623	
2		L	глутаминат магния, E625	
2		L	глутаминат натрия, E621	
2		L	глутаминовая кислота, E620	
0			глюконат железа, E579	
0			глюконат железа, E579	
1		?	глутен	Хорошо переносится во многих случаях. Иногда метеоризм.
0			гуаниловая кислота, E626	
1		L	гуаровая камедь, E412	
1		L	гуммиарабик, E414	
0			дельта-токоферол, E309	
?			диметилдикарбонат, E242	
2		L	диоксид серы, E220	
0		?	диоксид титана, E171	
0			древесный уголь, E153	
1	?	?	желатин, E441	Противоречивая информация, может хорошо переноситься.
3		L	желтый «солнечный закат», E110	
3		L	желтый хинолиновый, E104	
?		?	зелёный S, E142	
0			золото, E175	
0			изоаскорбат натрия, E316	
0			инвертаза, E1103	
2		L	индигокармин, E132	
1		L	камедь карайи, E416	
2		L	камедь рожкового дерева, E410	Загуститель и желирующий агент извлеченный из семян рожкового дерева.
?			кантаксантин, E161g	
0			карбонат аммония, E503	
0			карбонат калия, E501	
0			карбонат кальция, E170	
0			карбонат магния, E504	
0			карбонат натрия, E500i	
2		L	кармазин, E122	
2		L	кармин, E120	
?			каротиновый альдегид, E160e	
0		L	каротины, E160a	
2		L	каррагинан, E407, E407a	
2		L	коричневый FK, E154	
2		L	Красный 2G, E128	
2		L	красный очаровательный AC, E129	
0			крахмал	
0			ксантановая камедь, E415	
0			куркумин, E100	
2		? ?	кэроб	Высушенные / жаренные стручки (не семена) рожкового (хлебного) дерева.
0			лактат калия, E326	
0			лактат кальция, E327	
0			лактат натрия, E325	
0			лецитины, E322	В основном соевый лецитин.
?			лизоцим, E1105	
?			ликопин, E160d	
1			лимонная кислота, E330	Будет обсуждаться. Изготовлена из плесени, а не из лимонов.
?			лютеин, E161b	
0			маннит, E421	
2		L	метилпарабен, E218, E219	
0			метилцеллюлоза, E461	Может вызвать слабительное действие в больших количествах.
0			метилэтилцеллюлоза, E465	
0			молочная кислота, E270	
1		?	монофосфат калия, E340	
?			натамицин, E235	

0			натриевая соль аскорбиновой кислоты, E301	
?			натрий-карбоксиметилцеллюлоза, E466	
?			низин, E234	
?			нитрат натрия, E251	
0			нитрит натрия, E250	
0			оксиды железа, E172	
2	L		октилгаллат, E311	
2	L		ортофенилфенол, E231	
1	?		ортофосфат калия, E340	
2	L		парабены, E214-219	
0			пектин, E440	
?			пимарицин, E235	
2	L		пиросульфит калия, E224	
2	L		пиросульфит натрия, E223	
1	?		поливинилпирролидон, E1201	
1	?		поливинилполипирролидон, E1202	
?			полидекстроза, E1200	Может вызвать слабительное действие в больших количествах.
?			полидиметилсилоксан, E900	
2	?		полифосфаты, E452	
2	L		понсо 4R, E124	
2	L		пропилгаллат, E310	
?			пропионат кальция, E282	
?			пропионат натрия, E281	
?			пропионовая кислота, E280	
2	L		пунцовый 4R, E124	
1	L		рибофлавин-5'-фосфат, E101a	
2	L		рубиновый литол ВК, E180	
2	L		салициловая кислота	Запрещена в качестве пищевой добавки.
0			сахарный колер I, E150	
0			сахарный колер II, E150b	Возможно, не так хорошо переносится как E150?
0			сахарный колер III, E150c	Возможно, не так хорошо переносится как E150?
0			сахарный колер IV, E150d	Возможно, не так хорошо переносится как E150?
0			свекольный красный, E162	
?			серебро, E174	
2	L		синий патентованный V, E131	
0			сода, E500ii	
2			соль ортофенилфенола, E232	
0			соляная кислота, E507	
2	L		сорбат калия, E202	
2	L		сорбат кальция, E203	
2	L		сорбиновая кислота, E200	
0			стевиозид, E960	
0			сукралоза, E955	
2	L		сульфит калия, E225	
2	L		сульфит кальция, E226	
	L		сульфит натрия, E221	
2	L		сульфиты, E220 - E228	
3	L		тартразин, E102	
0			тарترات калия, E336	
0			тарترات натрия, E335	
?			тетраборат натрия, бура, E285	
0			токоферол, E306	
2	L		трагакантовая камедь, E413	
?			трет-бутилгидрохинон, E319	
1	L		углекислый газ, E290	Только кратковременные эффекты. Симптомы быстро исчезают.
0			уксусная кислота, E260	
2	L		усилитель вкуса, глутаматы, E620-625	
?			фумаровая кислота, E297	
2			хинин	Например, в напитке тоник.
0			хлорофилл, E140	
0			хлорофилла комплекс медный, E141	
0			целлюлоза, E460	

1		?	цитрат аммония, E380	
1		?	цитрат калия, E332	Часто хорошо переносится.
1		?	цитрат кальция, E333	Часто хорошо переносится.
1		?	цитрат натрия, E331	Часто хорошо переносится.
2		L	шоколадный коричневый НТ, E155	
2		L	экстракт аннато, E160b	
0			эриторбат натрия, E316	
3		L ?	эритрозин, E127	
2		L	этилпарабен, E214, E215	
0			этилцеллюлоза, E462	
?			эфир каротиновой кислоты, E160f	
0			яблочная кислота, E296	

### Витамины, микроэлементы, стимуляторы

2		L	витамин B9, фолиевая кислота,	Будет обсуждаться. Другое название: птероил-глутаминовая кислота (подобная глутаминовой кислоте / глутамату?)
3		L	йод	
3		L	йодид калия (добавка в йодированной соли)	
2		L	йодированная соль	
2		B	теобромин	
2		L	фолиевая кислота, фолацин, фолат, витамин B9	Будет обсуждаться. Другое название: птероил-глутаминовая кислота (подобная глутаминовой кислоте / глутамату?)

### Препараты, смеси

2	H	L	горчица	Смесь из семян горчицы, уксуса и т.д.
2		L	лакрица	
1			марципан	В небольших количествах хорошо переносятся (без несовместимых добавок).
2			тофу, соевый творог	
1		?	шоколад, белый	В основном хорошо переносится.
2		A	шоколад, коричневый / черный	Тирамин, фенилэтиламин.