



Seznam kompatibilních potravin

Histamin / syndrom aktivace žírných bu-

Seznam tolerancí pro diagnostickou a terapeutickou vynechávací dietu při histaminóze (syndrom aktivace žírných buněk MCAS, mastocytóza, histaminová intolerance)

Stupnice kompatibility

Histamin / aktivace žírných buněk	
0	Dobře snášen. Při konzumaci běžného množství se neočekávají žádné příznaky.
1	Středně snášený, mírné příznaky, občasná konzumace malého množství je často tolerována.
2	Nesnesitelné, jasné příznaky při běžném množství konzumace
3	Velmi špatně snášené, závažné příznaky
-	Obecné prohlášení není možné
?	Nedostatečné nebo rozporuplné informace

Pouze v některých variantách tohoto seznamu se kromě histaminu vyskytují i tyto další nesnášenlivosti:

Laktóza	
0	Bez laktózy
1	Nízký obsah laktózy nebo někdy může obsahovat laktózu v závislosti na receptuře.
2	Střední obsah laktózy. Vyzkoušejte množství, které snášíte
3	Vysoký obsah laktózy
-	Obecné prohlášení není možné
?	Nedostatečné nebo rozporuplné informace

Lepek	
0	Bez lepku
1	Může obsahovat lepek
3	Obsahuje lepek
-	Obecné prohlášení není možné
?	Nedostatečné nebo rozporuplné informace

Tento seznam existuje v mnoha **variantách**:

- Seřazeno podle kompatibility nebo alfabetycké.
- S rozdělením do kategorií nebo bez něj
- Tematicky omezený na histamin nebo doplněný o informace o dalších nesnášenlivostech
- Přeloženo do různých jazyků

V záhlaví každé stránky s tabulkou můžete zjistit, která varianta je v tomto dokumentu k dispozici.

Průvodce stravou

DŮLEŽITÉ: Tento seznam sám o sobě nepředstavuje dostatečný návod na stravování. Snášenlivost může být ovlivněna i dalšími faktory, jako je čerstvost nebo způsob zpracování. **Podrobné pokyny a další doplňující informace, které mohou být pro úspěch diety rozhodující, najdete na našich webových stránkách:**

www.mastzellaktivierung.info

www.histaminintoleranz.ch

Přidatné látky se mohou skrývat i v základních potravinách, kde byste je nečekali. Proto si vždy přečtěte seznam složek na obalu! Naše klasifikace se vztahuje pouze na čisté potraviny bez přídatných látek! Například pouze pro čistou přírodní smetanu, ale ne pro smetanu s přídatnými látkami.

Sloupec „Histamin“ NEUKAZUJE obsah histaminu ve složkách, ale vnímanou SNÁŠENLIVOST pro osoby citlivé na histamin. Tolerance je výsledkem působení několika faktorů, z nichž většina není známa a nelze ji přesně určit: liberátory mediátorů žírných buněk („liberátory histaminu“), histamin, jiné biogenní aminy, inhibitory

DAO, konzistence, ale také složky stabilizující žírné buňky a snižující hladinu histaminu.

Salicyláty se v malém množství, v jakém se přirozeně vyskytují v rostlinách, projevují jako spouštěč aktivace žírných buněk pouze u některých pacientů trpících MCAS, zatímco jiní pacienti salicyláty dobře snášejí. Obsah salicylátů proto NENÍ zohledněn jako spouštěč v kolonce „Histamin“, ale může být potřeba jej zohlednit do datečně.

Jak spouštěče narušují rovnováhu histaminu

Předpokládaný důvod nesnášenlivosti je uveden v seznamu s následujícími písmeny:

- | | |
|------------|--|
| HI: | Vysoká zkáza, rychlá tvorba histaminu! |
| H: | Vysoký obsah histaminu |
| A: | Ostatní biogenní aminy |
| L: | Osvoboditelé mediátorů žírných buněk (=histaminové liberátory) |
| B: | Blokátory (=inhibitory) diaminooxidázy nebo jiných enzymů odbourávajících histamin |

V závislosti na příčině nemoci nejsou všechny potraviny pro všechny nemocné stejně nesnesitelné. Někteří reaguji silněji na liberátory než na histamin nebo naopak. Tolerance je také závislá na dávce a existují velké individuální rozdíly v její závažnosti. Nelze proto jednoznačně rozlišit mezi tolerovanými a netolerovanými potravinami, vždy záleží na zkušenosti konkrétního člověka. Proto byste se měli tohoto seznamu snášenlivosti držet pouze na začátku změny stravování. Seznam slouží jako hrubé vodítko na začátku eliminační diety, aby se intenzita příznaků i přes nedostatek zkušeností co nejrychleji a nejspolehlivěji snížila.

Přibližně po 4-6 týdnech začnete zkoušet, co a v jakém množství snášíte, v závislosti na vaší individuální citlivosti, abyste se dlouhodobě zbytečně neomezovali. Možná budete schopni tolerovat mnohem více, nebo možná méně, než je doporučeno v tomto seznamu. Z dlouhodobého hlediska byste proto neměli při sestavování jídelníčku vycházet ze seznamu, ale z vlastních zkušeností. Vše je povoleno, pokud to dobře snášíte.

Zcela vlevo najdete sloupec, do kterého můžete zapsat vlastní hodnocení.

Posouzení kompatibility směsných produktů

Tento seznam je omezen na základní potraviny, přísady a přídatné látky. Výrobky, které se skládají z několika proměnlivých složek, zde zpravidla nejsou uvedeny.

Pravidlo pro hodnocení snášenlivosti celých jídel nebo jiných složených výrobků a přípravků: Na obalu nebo v příbalovém letáku naleznete seznam složek nebo se zeptejte výrobce. Seznam složek si přečtete velmi pozorně. Pokud jsou všechny složky kompatibilní a výrobek není fermentovaný, kvašený nebo mikrobiálně zralý, pak je výrobek rovněž kompatibilní – alespoň v dostatečně čerstvém stavu. Pokud tomu tak není, musíte jej buď preventivně považovat za nekompatibilní, nebo si sami vyzkoušet, jak dobře jej snášíte při svém individuálním prahu tolerance.

Informace jako „Může obsahovat stopy ...“ nemusí osoby trpící histaminovou intolerancí /MCAS sledovat. Tato malá množství nemají žádný vliv, pokud na ně nejste alergičtí.

Obsah histaminu v mnoha výrobcích, jako je víno, sýry, ryby, masné polotovary atd., se může značně lišit v závislosti na odrůdě, výrobcu, šarži a době skladování. Je proto možné, že stejný druh uzeniny nebo sýra se někdy ukáže jako kompatibilní a někdy jako nekompatibilní, aniž by to bylo možné předvídat.

Tento seznam je neustále aktualizován, aby odrazil aktuální stav znalostí. Proto prosím pravidelně nahrazujte tuto verzi nejnovější verzí na webových stránkách.

Doporučení knihy:



Kuchařka **Heinz Lamprecht** „**Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche**“ náročnou změnu stravování značně usnadňuje a na 206 stranách nabízí více než 180 receptů, které důsledně zohledňují i uvolňovače histaminu, a jsou proto vhodné i pro osoby s těžším postižením. Mnoho receptů je také bez laktózy a bez lepku. Jazyk: němčina, angličtina

DE: ISBN 978-3-907306-01-7 / 978-3-347-59267-4

EN: ISBN 978-3-347-59507-1 / 978-3-347-59506-4

Koupit tuto knihu na tredition.com

Odmítnutí odpovědnosti

Tyto informace nemají nahradit návštěvu lékaře, ale pouze podpořit a doplnit vztah mezi lékařem a pacientem. Uživatel používá tyto informace na vlastní nebezpečí. Nelze přijmout žádnou odpovědnost za přímé škody nebo následné škody jakéhokoli druhu.

Zdroje

Hodnocení snášenlivosti vychází z různých zdrojů, které jsou váženy podle jejich věrohodnosti:

- Zkušenosti vybraných osob bez jiných intolerancí nebo alergií, které reagují na jednotlivé spouštěče obzvláště jasně a opakovatelně, které mohou spolehlivě dosáhnout osvobození od příznaků, pokud se vyhýbají všem spouštěčům, a které mají velké zkušenosti s posuzováním snášenlivosti potravin po nesčetných pečlivých vlastních pokusech.
- Zkušenosti jiných patientských organizací v jiných zemích
- Zkušenosti svépomocných skupin a návštěvníků webových stránek
- Seznamy potravin a informační listy pro pacienty, které pacientům poskytují kliniky a lékaři
- Vědecká literatura
- Knihy o histaminové intoleranci
- Příspěvky na internetových fórech a blozích

Autorská práva

Tento dokument je chráněn autorskými právy. Komerční využití informací vyžaduje ve všech případech písemný souhlas autora. Informace můžete poskytnout svým nejbližším příbuzným a ošetřujícím lékařům a terapeutům.

V nezměněné podobě lze bezplatně reprodukovat a šířit pouze ty verze, které jsou volně přístupné na adrese www.mastzellaktivierung.info. Při šíření v elektronické podobě uveďte odkaz na seznam na našem serveru nebo na našich webových stránkách nebo jiným způsobem zajistíte, abyste seznam neprodleně aktualizovali na nejnovější verzi.

© Copyright by Heinz Lamprecht, SIGHI

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení						Oznacení CS	Poznámky CS
	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor		
Potraviny živočišného původu							
Vejsce							
1				L	vaječný bílek	Aktivuje žírné buňky (především v syrovém stavu, ale i po	
0					vaječný žloutek		
0					vejce křepelčí		
1				L	vejce, vejce slepičí	Žloutek je kompatibilní, bílek aktivuje žírné buňky (především v syrovém stavu, ale i po uvaření)	
Mléčné produkty							
2	H	A			camembert		
1					ghí	V závislosti na způsobu výroby s nízkým obsahem histaminu až s mírným obsahem histaminu!	
2	?	?	?		hotové sýrové přípravky (s dalšími ingrediencemi)	Záleží na ingrediencích a čerstvosti.	
1	H	?			jogurt (neochucený)	Produkty se mohou lišit.	
1	H	A			kefír		
0			?		kozí mléko		
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		
1	H	?			mléko bezlaktózové, mléko bez laktózy	Někdy dobře tolerováno, někdy tolerováno hůře než klasické mléko.	
0			?		mléko kozí		
0			?		mléko ovčí		
0	H!	?	?		mléko, nepasterizované, tepelně neošetřené	Rychle se kazící 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.	
2	H	A			raclette sýr		
0					sladká smetana (pokud je bez přísad)	Tolerována (bez fermentace). Vždy kontrolovat aditiva (často se používají ztužovače či stabilizátory E410, E407).	
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 raclette		
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		

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
2	H	A				sýr: fontina	
0						sýr: Geheimratskäse	
0						sýr: gouda (mladý)	Doporučeno pouze malé množství.
2						sýr: gouda (vzrálý)	
0						sýr: mascarpone	
0						sýr: mozzarella	
0						sýr: nezrající (bez aditiv, neochucený)	
2	H	A	?			sýr: plísňový	
0						sýr: ricotta	Obvykle se vyrábí s →kyselinou citronovou
2	H	A				sýr: roquefort	
2	H	A				sýr: tavený	
0						syrovátka: kyselá syrovátka	
0						syrovátka: sladká syrovátka, sladkou syrovátku	
2	H	A				tavený sýr	
0						tvaroh, tvarohu, tvarohový	
Maso							
2	H	?	?			klobásy	Několik přípustných výjimek.
0	H!					krůtí maso, krůta domácí, krocan	
0	H!					maso drůbeží	
0	H!					maso hovězí (čerstvé)	
0	H!					maso kachní, kachní maso	
0	H!					maso křepelčí	
0	H!					maso krůtí, krůta domácí, krocan	
0	H!					maso kuřecí	
2	H!	A				maso mleté (balené, dříve připravené, neznámé stáří)	Vysoce závislé na čerstvosti.
0	H!					maso mleté (ihned po umletí)	Vysoce závislé na čerstvosti.
0	H!					maso pštrosí	
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	
2	H	?	?			párky	Několik přípustných výjimek.
3	H	?	?			ryba uzená	
3	H	A	?			salám	
3	H	A	?			šunka (sušená, ošetřená)	
3	H	?	?			uzené maso	
3	H	?	?			uzené ryby	
0						vnitřnosti: jazyk (telecí, hovězí)	Zkontrolovat přítomnost netolerovaných surovin, pokud bylo zakoupeno jako hotové jídlo. Pouze neuzené.

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
1	H	?				zvěřina, maso zvěřina	Často vyzrálé maso, ale čerstvé maso z divočáka dobře tolerováno.
Ryby							
3	H	A				ančovičky: sardelky v plechovce, sardelová pasta	
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				sardelky v plechovce, sardelová pasta	
3	H	A				tuňák	
2						uzený losos	
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						bulgur	Pšenice parboiled
1	?					chléb	Problémy často způsobené přítomností: sladu, jódu, fermentaci, přítomností ATIs (inhibitory amyláz/tryptáz) z obilnin.
0						emmer, Triticum dicoccum	
0						jáhly, proso	
0						jam, sladké brambory, batáty	
1						ječmen	

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
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, konopná semínka (Cannabis sativa)	Nehalucinogenní odrůdy. Příliš mnoho konopných bílkovin může způsobit průjem.
0						konopný proteinový prášek	Nehalucinogenní odrůdy. Příliš mnoho konopných bílkovin může způsobit průjem.
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, amarant	Může způsobovat průjmy u některých lidí. Jedná se o pseudoobilninu, nezaměňovat s barvivem amaranth.
0						maltodextrin	
?						maniok, kasava, cassava (kořenové hlízy)	Kyanid inhibuje příjem jódu. Některé detoxikační metody mohou produkovat histamin.
0						oves	Vyhněte se vitaminizovaným produktům.
1	?					pečivo	Problémy často způsobené přítomností: sladu, jódu, fermentaci, přítomností ATIs (inhibitory amyláz/tryptáz) z obilnin.
2	?	?	?			pohanka	Nekompatibilní pouze neloupaná pohanka?
0						proso, jáhly	
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	Prutrescin, spermin, spermidin, kadaverin.
0						quinoa	Občas méně tolerovaná?
0						rýže	Po uvaření skladujte v lednici max 12-24 hodin.
0						rýže indiánská (Zizania)	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 sladu 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	

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
0				?		špalda	Vybírejte původní staré odrůdy, moderní odrůdy mohou obsahovat více ATI (inhibitory amyláz/tryptáz)
0						tapioca, tapioka	
0						Triticum monococcum	
0						zelená špalda, grünkern, zelená zrna, zelený kaviár	
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.
0						ořechovec pekanový	
0						para ořechy	Max. 1-2 ks denně jako zdroj selenu.
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		A				dýňový olej	Za studena vyráběný olej z pražených dýňových semínek. Obsahuje velké množství spermidinu (biogenní amin). Nicméně je tolerován v obvyklém množství.
0						kokosový olej	Velmi doporučovaný.
0						lněný olej	
0						margarín (bez aditiv)	Zkontrolovat možná aditiva.
0		A				olej dýňový	Za studena vyráběný olej z pražených dýňových semínek. Obsahuje velké množství spermidinu (biogenní amin). Nicméně je tolerován v obvyklém množství.
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	
0						olej slunečnicový	Jednorázově je bezproblémový, nedoporučován dlouhodobě pro jeho zánětlivé působení.
0						olej z černuchy seté (Nigella sativa)	protiřizický

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
0						olej z kukuřičných klíčků	
2					?	olej z vlašských ořechů	
0						olej ze světlice	
0						olivový olej	Nevhodné pro osoby se salicylátovou intolerancí.
0						palmový olej, palmový tuk, palmojádrový olej	Nedoporučován pro ekologický dopad, jinak je dobře tolerován.
0						pupalkový olej (<i>Oenothera biennis</i>)	
0						řepkový olej	
1						sójový olej	
0						světlicový olej	
0						večerní pupalkový olej	
Zelenina							
0						artyčoky	
2	H			L		avokádo	
?						bambusové výhonky	
2						bob obecný, bob koňský	
0						bok choi	
0						brokolice	
?						čajot	Pravděpodobně špatná tolerance.
0						čekanka (<i>Cichorium intybus</i>)	
0						celer (<i>Apium graveolens</i> var. <i>dulce</i>)	
0						celer (<i>Apium graveolens</i> var. <i>rapaceum</i>)	
0						celer: listový celer, řezaný celer (<i>Apium graveolens</i> var. <i>secalinum</i>)	
1						česnek	V menších dávkách po uvaření obvykle velmi dobře tolerován.
2	H	A			?	chilli omáčka, pálivá, fermentovaná	Stimulující štiplavost a biogenní aminy
0						chřest	
1				L		cibule	Nevhodná ve větších množstvích.
0						cibule bílá	Jedná se o druh cibule.
0						cibule <i>Tropea</i>	
1					?	čili paprička, čerstvá	Nedoporučováno pro možnou dráždivost.
2						cizrna, cizrna beraní	
2						čočka, očka jedlá, čočka kuchyňská	
0						cuketa, cukína, cukina	
0						dýně (různé druhy)	
0						endivie, frisée, šterbák (<i>Cichorium endivia</i>)	
2				L		fazole	V některých případech existují tolerované výjimky.
2						fazole borlotti	
?						fazolky mungo	Někdy nesprávně označované jako sójové výhonky.
0						fenykl	
1					?	hlávková kapusta	
1						hrách setý (zelený hrášek)	

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
1						hrách setý cukrový	
1						hrášek	
1						ibiškovec jedlý, ibišek jedlý, okra	
1			?			kapusta	
1						kapusta kadeřavá	
1				L		kapusta růžičková	
1						kedluben, kedlubna	
2				L		kelp (řasa), Laminariales	např. jako ingredience bylinkových solí
2	H	?	?			kopřiva	
1				L		křen	
2	H	?				kvašáky, rychlokvašky	Okurky nakládané ve slaném nálevu a konzervované kvašením s kyselinou mléčnou.
0						květák	
2				L		Laminariales, kelp	např. jako ingredience bylinkových solí
0						ledový salát	
2	H	?	?	?		lilek	
2		A	L			luštěniny, strukoviny (sója, fazole, hrách, čočka)	
1				?		mangold	
0						Mírná cibule z Cévennes (Francie)	
0						mrkev	
2	H	?				nakládaná zelenina	Lze tolerovat v závislosti na složení (lihový ocet nebo kyselina octová místo octa; bez hořčice). Nezaměňovat s kvašenými nakládanými okurkami!
2	H	?				nakládané okurky	Lze tolerovat v závislosti na složení (lihový ocet nebo kyselina octová místo octa; bez hořčice). Nezaměňovat s kvašenými nakládanými okurkami!
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						ředkvičky (rod Raphanus), mírné odrůdy	
1						ředkvičky (rod Raphanus), ostré odrůdy	
0						řepa červená	
?			?			řeřicha, řeřicha setá, řeřicha zahradní (Lepidium sativum)	
2				L		rukola (Diplotaxis tenuifolia)	
2	H	?				rychlokvašky, kvašáky	Okurky nakládané ve slaném nálevu a konzervované kvašením s kyselinou mléčnou.
0						salát ledový	
0						salát polníček (kozlíček polní)	

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
0						salát: listové saláty	Jedná se o rostlinu, ne hotový produkt.
0						slunečnice topinambur, topinambur hlíznatý, topinambury, židovské brambory, jeruzalémské artyčoky	Výhonková hlíza připravená jako kořenová zelenina. Nevhodné pro osoby citlivé na salicyláty.
2						sója (sušená, sójové boby, sójová mouka)	
2						špenát	
0						štěrбак, endivie, frisée (Cichorium endivia)	
0						topinambur hlíznatý, topinambury, slunečnice topinambur, jeruzalémské artyčoky	Výhonková hlíza připravená jako kořenová zelenina. Nevhodné pro osoby citlivé na salicyláty.
0						tykev	
1						vodnice	
1						zelené fazolky	Někdy mohou být dobře tolerovány.
2	H	?				zelenina nakládaná	Lze tolerovat v závislosti na složení (lihový ocet nebo kyselina octová místo octa; bez hořčice). Nezaměňovat s kvašenými nakládanými okurkami!
0						zelí bílé	
0				?		zelí červené	
3	H					zelí kvašené	
3	H					zelí nakládané	
0						zelí pekingské	
0						zelí, odrůdy zelí (kromě růžičkové kapusty, kedluben)	
Bylinky							
0						bazalka	
1			L			česnek medvědí	Malé množství je velmi dobře tolerováno.
2						jetel (druhy Trigonella a Trifolium)	např. pískavice
0						kerblík třebule, třebule pravá (Anthriscus cerefolium)	
1						kopr, kopr vonný (Anethum graveolens)	Malé množství není obvykle problém, nevhodné při salicylátové intoleranci.
0						máta klasnatá (Mentha spicata, anglicky spearmint)	Nevhodné pro osoby se salicylátovou intolerancí.
0						máta peprná, máta	Nevhodné pro osoby se salicylátovou intolerancí.
0						oregáno, oregano	
1						pažitka, pažitka pobřežní	Nevhodné ve větším množství.
0						petržel	
2						pískavice (Trigonella caerulea)	
2						pískavice řecké seno (Trigonella foenum-graecum)	
0						rozmarýn	
0						šalvěj	
0						saturejka (Satureja hortensis, Satureja montana)	
1						šnytlik, šnytlich, pažitka pobřežní	Nevhodné ve větším množství.
Ovoce							

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
0						acerola, acerola lysá	
2		A	L			ananas	
0						angrešt	
?						arónie, temnoplodec	
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	
?						černý jeřáb, temnoplodec, aronie	
2		A	L			citrón	
2		?	L			citrónová kůra	
2		A	L			citrusy	
0						datle (sušené)	
0						dračí ovoce, pitaya	Pěstuje se několik druhů. Zda jsou všechny kompatibilní, zatím není jisté.
0						fíky (čerstvé nebo sušené)	Mohou mít mírné projímací účinky.
0						goji	
0						granátové jablko	
2		A	L			grapefruit, grep	
2			?			guave	
0						hlošina úzkolistá (Elaeagnus angustifolia)	Účinný proti osteoartróze
0						hrozinky	Pokud nejsou šířené. Nevhodné při intoleranci salicylátů.
0		?				hrozny	
1		A				hruška	
?		?				hruška nashi, naši	
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						kanadská brusinka, klikva	
0						karambola	
0		?				kdoule	
2		?	L			kiwi	
0						klikva	

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
1						kokos, kokosové mléko	Dobry zdroj selenu.
0						kustovnice	
0						liči	
3			A	L		limetka	
?						loganberry	
1				?		lubenice obecná, meloun vodní	Podezření na liberační účinky (při přítomnosti postříků na slupce?).
2						malina, maliny	
0						malpígie lysá, acerola	
2						mandarinka	
1				?		mango	K diskuzi. Velmi často dobře tolerováno.
?						marakuja, mučenka jedlá	
0				?		meloun (mimo vodního melounu)	Podezření na možné liberační účinky (při přítomnosti postříků na slupce?)
1				?		meloun vodní, lubenice obecná	Podezření na liberační účinky (při přítomnosti postříků na slupce?).
0						meruňka	
0						Mochyně peruánská (Physalis peruviana)	
0						moruše	
?						mučenka jedlá, marakuja	
?						muřoul, pawpaw	
?			?			naši, nashi, hruška nashi	
0						nektarinka	
0						opuncie	Vyhnete se kontaktu kůže s trny.
0						ostružina	
2			A	L		papája	
?						pawpaw, muřoul	
0						pepino (Solanum muricatum)	
0						pitaya, dračí ovoce	Pěstuje se několik druhů. Zda jsou všechny kompatibilní, zatím není jisté.
3			A	L		pomeranč	
3			?	L		pomerančová kůra	
0						prášek acerola	
0						rakytník	
1						rebarbora	Sporné. Velmi často dobře tolerované. Obsahuje oxaláty.
0						rozinky	Pokud nejsou šířené. Nevhodné při intoleranci salicylátů.
0						rybíz černý	
0						rybíz červený	
1				L		šípky	
1				L		švestka, švestka sušená	
1				?		švestky (Prunus domestica subsp. domestica)	Lépe tolerovány než jiné kultivary.
?						tamarillo, rajčenka	

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
?						temnoplodec, aronie	
0						třešně	Sporné.
0						višně	
Semena							
0						chia (Salvia hispanice)	
0						lněné semínko	
0						psyllium	Může být užitečné jak při průjmu, tak při zácpě.
0		A				semínka dýňová	Obsahuje velké množství spermidinu (biogenní amin). Nicméně je tolerován v obvyklém množství.
1						sezam	U někoho může vyvolávat průjem, ale často je dobře snášen.
Houby, řasy, mikroorganismy							
3			L			hnědé řasy	Extrémně bohaté na jód.
2						houby	
2						hřib smrkový	
3			L			kelp	Extrémně bohaté na jód.
0						kvasnice (čerstvé, sušené)	Dobře tolerováno, pokud jsou vyráběny za přísných hygienických podmínek. Netolerováno v pečivu (obzvláště při dlouhém kvašení). Vysoký obsah glutamátů.
0						lingzhi, Ganoderma lingzhi, reishi	Je označována za "léčivou houbu", která působí proti alergiím. Vzhledem k nedostatku vlastních zkušeností nelze zatím provést jednoznačnou klasifikaci.
3			L			mořské řasy	Extrémně bohaté na jód.
0						reishi, lingzhi, Ganoderma lingzhi	Je označována za "léčivou houbu", která působí proti alergiím. Vzhledem k nedostatku vlastních zkušeností nelze zatím provést jednoznačnou klasifikaci.
2						smrž	
0						spirulina (Arthrospira)	
1						vodní kefir, vodný kefir	Může být dostatečně kompatibilní, pokud neobsahuje neslučitelné složky. Riziko: Kontaminace nepříznivými mikroorganismy.
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						E953, isomalt	Těžko stravitelný. Nadměrná konzumace může mít projímavý účinek.

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
0						E967, xylitol, xylyl, 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						isomalt, E953	Těžko stravitelný. Nadměrná konzumace může mít projímavý účinek.
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, xylyl, březový cukr, E967	

Koření, dochucovadla

?						anýz, bedrník anýz	
?						badyán	
0						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 (Nigella sativa)	protialergický
0						gerberský sumach (Rhus coriaria)	Nezaměňovat se severoamerickým kořením sumachem (sumach vonný, Rhus aromatica) nebo jinými (částečně jedovatými nebo silně alergizujícími) rostlinami sumachu!
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 střídavě. 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 (Nigella sativa)	protialergický
2				L		kmín římský	

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení						Oznacení CS	Poznámky CS
	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor		
2						koření s obsahem hydrolyzovaného proteinu (kvasničného extraktu)	Vyráběné z bilkoviného 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 přídatek vanilinu).
1	?	?				vanilkový cukr	Tolerovaná v malých množstvích. Fermentace. Možné stopy siřičitanů (pozor na přídatek 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 (přibarvená, ochucená)	
2	H	A	L	B		pivo	
2	H	A	L	B		rum	
3	H	A	L	B		šampaňské	

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
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 vypřehá.
2	H	A	L	B		víno: bílé	
3	H	A	L	B		víno: červené	
2	H	A	L	B		víno: Schilcherwein	
Čaje							
0						anýzový čaj	
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: mátový	
0						čaj: roiboos	Pozor na čajové mixy, kde se k tolerovanému čaji (roiboos) přidávají netolerované složky.
0						čaj: šalvějový	
1					B	čaj: zelený čaj	
0						fenyklový čaj	
0						kmínový čaj, čaje z kmínu	
Džusy, ovocné nektary							
0						brusinkový nektar	
3			L			citronová šťáva, koncentrát citronové šťávy	
2			L			pomerančový džus	
Zeleninové džusy							
2			L			rajčatový džus	
Kofeinové nápoje							
2						Coca-Cola	viz kofein, perlivé nápoje, aroma
2						Cola	viz kofein, perlivé nápoje, aroma
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.
2						kolové nápoje	viz kofein, perlivé nápoje, aroma
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							

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
0						bezová šťáva	
2						čokoládové nápoje	
2						horká čokoláda	
2						kakaové nápoje	
1						limonády	Závisí na složení.

Potravinová aditiva, přídatné látky, pomocné látky

0						amoniakový karamel, E150c	Pravděpodobně méně tolerovaný než E150.
1		?				citronan vápenatý, citrát vápenatý, E333	Často dobře tolerováno. Viz však v části vápník a kyselina citronová!
0						hydroxypropylmethylcelulóza, E464	
2			L			košenila, kyselina karmínová, 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	
1						alginát amonný, E403	Často dobře tolerováno.
1						alginát draselný, E402	Často dobře tolerováno.
1						alginát sodný, E401	Často dobře tolerováno.
1						alginát vápenatý, E404	Často dobře tolerováno.
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						anthokyany, 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	

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
?				?		brilantní modř FCF, E133	
2				L		butylhydroxyanisol (BHA), E320	
2				L		butylhydroxytoluen (BHT), E321	
0						celulózy, E460	
3				L		čern BN, E151	
2				L		červen 2G, E128	
2				L		červen Allura AC, E129	Zákaz používání v některých zemích.
2						chinin (např. v tonice)	
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	?	Cl potravinářská červen 14, E127	
2				L		Cl potravinářská modř 1, E132	
3				L		Cl 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, Cl potravinářská žluť 3	

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
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		E122, azorubin, karmoisin, CI potravinářská červeň 3	
2				L		E123, amarant	Barvivo, nezaměňovat s pseudoobilninou.
2				L		E124, ponceau 4R, konšelinová červeň A, CI potravinářská červeň 7	
3				L	?	E127, erythrosin, CI potravinářská červeň 14	
2				L		E128, červeň 2G, CI potravinářská červeň 10, azogermanin	
2				L		E129, červeň Allura AC, CI potravinářská červeň 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, hněď FK, CI potravinářská hněď 1	
2				L		E155, hněď HT, CI potravinářská hněď 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, anthokyany	

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
0				L		E170, uhličitan vápenatý	Příliš vysoké dávky vápníku aktivují žírné buňky.
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, hydrogensířičitan sodný	
2				L		E223, disířičitan sodný	
2				L		E224, disířičitan draselný	
2				L		E225, siřičitan draselný	
2				L		E226, siřičitan vápenatý	
2				L		E227, hydrogensířičitan vápenatý	
2				L		E228, hydrogensířičitan draselný	
2				L		E231, orthofenylfenol	
2						E232, orthofenylfenolát sodný	
?						E234, nisin	
?						E235, natamycin	
2				L		E239, hexamethyltetraamin, urotropi, methenamin, hexamin	
?						E242, dimethyldikarbonát, DMDC, dimethylpyrokarbonát	
?						E249, dusitan draselný	
0						E250, dusitan sodný	
?						E251, dusičnan sodný, chilský ledek	
?						E252, dusičnan draselný, ledek	

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
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 spotřebovává 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 plísní, ne z citrusů.
1				?		E331, citronany sodné, citráty sodné	Často dobře tolerováno.
1				?		E332, citronan draselný, citrát draselný	Často dobře tolerováno.

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
1				?		E333, citronan vápenatý, citrát vápenatý	Často dobře tolerováno. Viz však v části vápník a kyselina citronová!
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	
1						E400, kyselina alginová	Často dobře tolerováno.
1						E401, alginát sodný	Často dobře tolerováno.
1						E402, alginát draselný	Často dobře tolerováno.
1						E403, alginát amonný	Často dobře tolerováno.
1						E404, alginát vápenatý	Často dobře tolerováno.
1						E405, propylenglykolalginát	Často dobře tolerováno.
1				?		E406, agar	
2				L		E407, E407a, karagenany	
2				L		E410, karubin	Zahušťovadlo 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	

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
2				L		E620-E625, glutamáty, glutamany	
2				L		E621, L-glutaman sodný, L-glutamát sodný	
2				L		E622, glutaman draselný, glutamát draselný	
2				L		E623, glutaman vápenatý, glutamát vápenatý	
2				L		E624, glutaman amonný, glutamát amonný	
2				L		E625, glutaman hořčnatý, glutamát hořčnatý	
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	
?						ethylester 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		hexamethyltetraamin, E239	
2				L		hexamin, E239	
?						hliník, E173	Nezdravý z jiných důvodů.
2				L		hněď FK, E154	
2				L		hněď HT, E155	
2				L		hydrogensířičitan draselný, E228)	
2				L		hydrogensířičitan sodný, E222	

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
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.
?						Kolliphor® EL, Cremophor EL, Macrogolglycerol ricinoleate, Macrogolglyceroli ricinoleas, Polyoxyl 35 Castor Oil	Může způsobit alergické reakce s těžkou anafylaxií.
2				L		košenilová červeň A, E124	
0						kurkumin, E100	
1						kyselina alginová, E400	Často dobře tolerováno.
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 plísní, 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.

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
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	
1					?	mentol	
2				L		methenamin, hexamin, E239	
0						methylcelulóza, E461	Větší množství může mít projímavé účinky.
2				L		methylparaben, methylparahydroxybenzoát, E218, E219	
0						mléčnan draselný, E326	
0						mléčnan sodný, E325	
0						mléčnan vápenatý, E327	
0						Mydlice (Saponaria) v Halve	
?						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 projímavé účinky.
2					?	polyfosforečnany (sodný, draselný a vápenatý), E452	
1					?	polyvinylpyrrolidon, PVPP, E1202	
1					?	polyvinylpyrrolidon, PVP, E1201	

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS
2				L		ponceau 4R, E124	
1				?		povidon, polyvinylpyrrolidon, PVP, E1201	
?						propionan draselný, E283	
?						propionan sodný, E281	
?						propionan vápenatý, E282	
1						propylenglykolalginát, E405	Často dobře tolerováno.
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	
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				L		uhličitan vápenatý, E170	Příliš vysoké dávky vápníku aktivují žírné buňky.
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	vitamín 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.
?						zeleně S, E142	
0						zlato, E175	
3				L		žluť SY, Cl potravinářská žluť 3, E110	
Doplňky stravy, léky, drogy, stimulanty							
2		A	L			guarana, guaraná, paulinie nápojná (Paullinia cupana)	Ovoce obsahuje kofein.

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS

Seznam kompatibilních potravin CS. Histamín; Řazení: abecední, s kategoriemi

Vlastní hodnocení	Histamín	Bohaté na histamin	Další aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacení CS	Poznámky CS