



Liste de tolérance aux aliments

Histamine / Syndrome d'activation mastocytaire

Liste de tolérance pour le régime d'éviction à visée diagnostique et thérapeutique en cas d'histaminose (syndrome d'activation mastocytaire SAMA, mastocytose, intolérance à l'histamine)

Échelle de tolérance

Histamine / activation mastocytaire	
0	Bien toléré. La consommation d'une quantité usuelle ne provoque pas de symptômes.
1	Moyennement toléré. La consommation occasionnelle de petites quantités est souvent tolérée ou provoque des symptômes mineurs.
2	Mal toléré. La consommation d'une quantité usuelle provoque clairement des symptômes.
3	Très mal toléré. La consommation d'une quantité usuelle provoque des symptômes graves.
-	Pas de déclaration générale possible.
?	Informations insuffisantes ou contradictoires.

Dans certaines versions de cette liste, d'autres intolérances sont prises en compte en plus de celle à l'histamine :

Lactose	
0	Sans lactose.
1	Teneur en lactose faible ou peut contenir du lactose selon la recette.
2	Teneur en lactose moyenne. Il faut tester la quantité tolérée.
3	Haute teneur en lactose.
-	Pas de déclaration générale possible.
?	Informations insuffisantes ou contradictoires.

Gluten	
0	Sans gluten.
1	Peut contenir du gluten.
3	Contient du gluten.
-	Aucune déclaration générale possible.
?	Information insuffisante ou contradictoire.

Cette liste existe en de nombreuses variantes :

- triée par degré de tolérance ou par ordre alphabétique
- avec ou sans subdivision en catégories
- limitée à l'histamine ou complétée par des informations sur d'autres intolérances
- traduite en différentes langues

Plus bas dans ce document, vous pourrez voir de quelle variante il s'agit dans l'en-tête de chaque page du tableau.

Guide de régime

IMPORTANT : cette liste ne constitue pas à elle seule un guide de régime suffisant. La tolérance peut également être influencée par d'autres facteurs tels que la fraîcheur ou les méthodes de transformation. **Pour des instructions détaillées et des informations complémentaires qui peuvent être décisives pour la réussite du régime veuillez consulter nos sites Internet :**

www.mastzellaktivierung.info

www.histaminintoleranz.ch

Des additifs peuvent aussi se cacher là où on ne les soupçonnerait pas, comme dans des aliments de base. Lisez donc toujours la liste des ingrédients sur l'emballage ! **Notre classification vise uniquement l'aliment à l'état pur, sans additifs !** Par exemple, la crème pure et naturelle, et non la crème contenant des additifs.

La **colonne « histamine »** N'INDIQUE PAS la teneur en histamine des ingrédients, mais la **TOLÉRANCE** perçue par les personnes sensibles à l'histamine. La tolérance résulte de plusieurs facteurs, pour la plupart inconnus et impossibles à déterminer avec précision : libérateurs de médiateurs mastocytaires (« libérateurs d'histamine »), histamine, autres amines biogènes, inhibiteurs

de la DAO, consistance, mais aussi les ingrédients stabilisant les mastocytes et réduisant l'histamine.

Les salicylates, présents en petites quantités à l'état naturel dans les plantes, ne sont un déclencheur d'activation des mastocytes que pour une partie des personnes atteintes du SAMA, tandis que d'autres les tolèrent bien. C'est pourquoi la teneur en salicylates N'EST PAS prise en compte comme déclencheur dans la colonne « histamine », mais elle doit donc être prise en compte, le cas échéant.

Comment les déclencheurs perturbent l'équilibre histaminique

La raison présumée de l'intolérance à un ingrédient est indiquée dans la liste par les lettres suivantes :

- | | |
|-----------|--|
| H! | Hautement périssable, formation rapide d'histamine ! |
| H: | Haute teneur en histamine |
| A: | Autres amines biogènes |
| L: | Libérateurs de médiateurs mastocytaires (= libérateurs d'histamine) |
| B: | Bloqueurs (=inhibiteurs) de la DAO (diamine oxydase) ou d'autres enzymes dégradant l'histamine |

Selon les origines de la maladie, les aliments ne sont pas tous intolérables de la même manière pour toutes les personnes concernées. Certaines réagissent plus fortement aux libérateurs qu'à l'histamine ou inversement. La tolérance dépend en outre du dosage et le degré de gravité diverge largement d'un individu à l'autre. Une distinction très nette entre les aliments tolérés et ceux qui ne le sont pas n'est pas possible ; elle repose surtout sur l'expérience de chaque personne concernée. Il est conseillé de suivre cette liste de tolérance à la lettre *seulement au début du changement d'alimentation*. Cette liste sert de repère approximatif *dans la phase initiale* du régime d'élimination, afin de pouvoir réduire l'intensité des symptômes le plus rapidement possible et de manière fiable, malgré le manque d'expérience à ce moment-là.

Après environ 4 à 6 semaines, commencez à tester ce que, en fonction de *votre* sensibilité individuelle, *vous* tolérez et en quelles quantités, afin de ne pas vous restreindre inutilement à long terme. Peut-être tolérez-vous beaucoup plus, voire peut-être moins, d'ingrédients que ceux recommandés dans cette liste. *À long terme*, il ne faut donc se référer à aucune liste, mais à sa propre expérience. Tout est permis tant qu'on le tolère bien. Tout à gauche, vous trouverez une colonne dans laquelle vous pourrez inscrire votre propre estimation.

Évaluer la tolérance aux produits composés

Cette liste se limite aux aliments de base, aux ingrédients et aux additifs. Les produits composés de plusieurs ingrédients variables *ne sont* généralement *pas* mentionnés ici.

Règle générale pour évaluer la tolérance à des repas complets ou à d'autres produits et préparations composés : cherchez la liste des ingrédients sur l'emballage ou dans la notice d'emballage ou demandez au fabricant. Lisez très attentivement la liste des ingrédients. Si tous les ingrédients que le produit contient sont tolérés et qu'il n'a pas été fermenté ou soumis à une maturation microbienne, alors le produit est également compatible – du moins s'il est suffisamment frais. Si ce n'est pas le cas, vous devez soit le considérer comme incompatible par précaution, soit le tester vous-même pour savoir, en fonction de votre seuil de tolérance individuel, comment vous le supportez.

Les mentions telles que « *peut contenir des traces de ...* » ne doivent pas être prises en compte par les personnes souffrant d'intolérance à l'histamine ou de SAMA. Ces faibles quantités n'ont aucun effet tant que l'on n'y est pas allergique.

La teneur en histamine de nombreux produits tels que le vin, le fromage, le poisson, les préparations de viande, etc. peut varier considérablement en fonction de la variété, du fabricant, du lot et de la durée de stockage. Ainsi, il peut arriver qu'une même variété de saucisse ou de fromage soit parfois tolérée et parfois non, sans que l'on puisse le prévoir.

Cette liste est adaptée en permanence à l'état actuel des connaissances. Veuillez donc la remplacer régulièrement par la version la plus récente disponible sur le site.

Livre recommandé :



Le livre de cuisine « **Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche** » de **Heinz Lamprecht** facilite grandement ce changement d'alimentation exigeant. Il fournit sur 206 pages plus de 180 recettes qui tiennent également compte de manière conséquente des libérateurs d'histamine et conviennent donc également aux personnes plus fortement touchées. De nombreuses recettes sont également sans lactose et sans gluten.

Langues : allemand, anglais

Commander l'édition **anglaise** sur tredition.com

Commander l'édition **allemande** sur tredition.com

Clause de non-responsabilité

Ces informations ne remplacent pas de visite chez le médecin, mais visent uniquement à soutenir et à compléter la relation médecin-patient. L'utilisation de ces informations se fait sous votre propre responsabilité. Nous déclinons toute responsabilité en cas de dommages directs ou consécutifs de quelque nature que ce soit.

Sources

Les évaluations de la tolérance se basent sur différentes sources, pondérées en fonction de leur plausibilité :

- témoignages de personnes sélectionnées, sans autres intolérances ou allergies, qui réagissent de manière particulièrement claire et reproductible à des déclencheurs isolés, qui, en évitant tous les déclencheurs, sont capables de se délivrer de symptômes de manière fiable et qui, après d'innombrables essais personnels minutieux, ont acquis une grande expérience dans l'évaluation de la tolérance aux aliments
- expériences d'autres organisations de patients dans d'autres pays
- témoignages issus de groupes d'entraide et de visiteurs du site web
- listes d'aliments et fiches d'information distribuées aux patients par les hôpitaux et les cliniques
- littérature scientifique spécialisée
- livres sur l'intolérance à l'histamine
- contributions dans des forums Internet et des blogs

Droit d'auteur

Ce document est protégé par des droits d'auteur. L'utilisation commerciale des informations nécessite dans tous les cas l'accord écrit de l'auteur. Vous pouvez toutefois rendre ces informations accessibles à votre famille proche, à vos médecins traitants et à vos thérapeutes.

Seules les versions librement accessibles sur www.mastzellaktivierung.info sont autorisées à être reproduites et diffusées gratuitement sous une forme non modifiée. En cas de diffusion sous forme électronique, veuillez créer un lien vers la liste disponible sur notre serveur ou vers notre site web, ou veuillez à mettre à jour la liste en temps voulu avec la version la plus récente.

© Copyright by Heinz Lamprecht, SIGHI

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riche en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
Animal							
Œufs							
	1				L	blanc d'œuf	Activation mastocytaire surtout cru, mais même cuit.
	0					jaune d'œuf	
	0					œuf: jaune d'œuf	
	0					œufs de caille	
	1				L	œufs, œuf de poule, œuf entier	Le jaune m d'œuf est bien toléré. Blanc d'œuf: activation mastocytaire surtout cru, mais même cuit.
	1				L	œufs: blanc d'œuf	Activation mastocytaire surtout cru, mais même cuit.
Produits laitiers							
	1	H				babeurre, fermenté	Fermentation lactique
	0					beurre: beurre de crème fleurette	Beurre de crème fleurette, sans fermentation microbienne
	1	H	A			beurre: beurre de culture, beurre légèrement acidifié	Peut contenir de petites quantités d'histamine. Normalement bien toléré.
	2	H	A			camembert	
	2	H	A			cheddar	
	0					crème à thé	Seulement s'il est sans additifs et sans fermentation lactique!
	1	H				crème aigre	Fermentation lactique! Légèrement contenant de l'histamine.
	0					crème crue	Seulement s'il est sans additifs et sans fermentation lactique!
	0					crème fleurette	Seulement s'il est sans additifs et sans fermentation lactique!
	1	H				crème fraîche	Fermentation lactique! Légèrement contenant de l'histamine.
	0					crème fraîche liquide	Seulement s'il est sans additifs et sans fermentation lactique!
	1	H	A			féta, feta	
	0					fleur de lait	Seulement s'il est sans additifs et sans fermentation lactique!
	2	H	A			fromage à pâte fondue, fromage fondu	
	2	H	A			fromage à raclette	
	0					fromage type Butterkäse	
	1	H	A			fromage type feta	
	2	H	A			fromage type fontina	
	0					fromage type Geheimratskäse	
	0					fromage type Gouda, frais	N'en mangez pas trop !
	2					fromage type Gouda, vieux	
	0					fromage type Mascarpone	
	0					fromage type Mozzarella	
	0					fromage type Ricotta	Généralement fabriqué avec →de l'acide citrique
	3	H	A			fromage vieux	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation						Désignation FR	Remarques FR
	Histamine	Riches en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur		
3	H	A				fromages à pâte dure	
3	H	A				fromages affinés	
2	H	A				fromages au lait cru	Selon l'hygiène. Risque plus élevé que pour le fromage fabriqué à partir de lait pasteurisé.
2	H	A	?			fromages bleus, fromage à moisissures	
0						fromages frais	
1						ghee, ghi	La teneur en histamine dépend de la méthode de fabrication !
1						ghi, ghee	La teneur en histamine dépend de la méthode de fabrication !
1	H	A				kéfir, képhir	
0	H!	?	?			lait cru	Périssables en raison de nombre de bactéries élevé. Utilisez uniquement des produits frais.
0			?			lait de brebis	
0			?			lait de chèvre	
1	?		?			lait en poudre	Parfois bien toléré, parfois pas comme il faut.
0			?			lait pasteurisé	Le lait peut être incompatible, aussi longtemps que l'intestin est toujours irritée.
1	H		?			lait sans lactose	Parfois, bien toléré, parfois légèrement pire toléré que le lait ordinaire.
0			?			lait UHT	UHT = traitement à haute température
0						petit-lait acidulé	
0						petit-lait doux	
2	?	?	?			préparation fromagère (mélanges avec d'autres ingrédients)	En fonction des ingrédients et de la fraîcheur
2	H	A				produits à base de lait cru	
0						quark, fromage blanc	
2	H	A				roquefort	
0						séré, quark, fromage blanc	
1	H	?				yaourt nature	Variable selon les produits
1	H	?				yogourt nature	Variable selon les produits
Viande							
2	H!		L			abats	
0	H!					autruche, viande d'autruche	
0	H!					caille	
0	H!					canard	
0	H!					dinde	
1	H	?				gibier	Maturation de la viande! Sanglier fraîche est bien toléré.
3	H	A	?			jambon cru	
3	H	A	?			jambon sec	
0						langue de bœuf, langue de veau	Vérifiez les ingrédients si traité prêt à manger. Pas de produits fumés!
3	H	?	?			poisson fumé	
0	H!					poulet, poule	
3	H	A	?			salami	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riches en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
2	H	?	?			saucisses en général	Quelques exceptions acceptables sont possibles.
0	H!					viande de bœuf, fraîche	
1	H!		?			viande de porc fraîche, non transformée	Controversé. Généralement bien toléré mais très périssable. libérateur d'histamine --> démangeaisons?
0	H!					viande de veau, fraîche	
3	H	?	?			viande fumée	
0	H!					viande hachée (si consommée immédiatement après hachage)	Cela dépend beaucoup de la fraîcheur.
2	H!	A				viande hachée, vente libre ou sous atmosphère protégée	Cela dépend beaucoup de la fraîcheur.
3	H	A	?			viande séchée	
0	H!					volaille	
Poisson							
3	H	A				anchois	
0	H!	A				poisson, frais ou congelé	Cela dépend beaucoup de la fraîcheur et de l'espèce.
3	H!	A				poisson, sur étal de glace / du réfrigérateur	Cela dépend beaucoup de la fraîcheur et de l'espèce.
2						saumon fumé	
3	H	A				thon	
0	H!					truites (eau douce): truite brune, truite de rivière, truite arc-en-ciel, truite saumonée	Périssable. formation d'histamine rapide.
Fruits de mer							
2	H!		L			bivalves (moules, huîtres, palourdes, coquilles Saint-Jacques, ...)	
2	H!		L			crabes	
2	H!		L			crevettes	
2	H!		L			crustacés (crabes)	
2	H!		L			fruits de mer	
2	H!		L			fruits de mer et crustacés	(=moules, huîtres, crabe, homard, crevettes...)
2	H!		L			homards	
2	H!		L			huîtres, huitres	
2	H!		L			langoustes	
2	H!		L			mollusques	
Divers							
0						saindoux	
Végétal							
Sources d'amidon							
0						amarantes, amarantes, Amaranthus	Peut causer de la diarrhée dans certains cas. Ceci fait référence au pseudo-céréale amarante du genre végétal Amaranthus . À ne pas confondre avec l'amarante de colorant azoïque, un colorant alimentaire synthétique (E123).
0						amidonnier, Triticum turgidum subsp. dicoccon	
0						avoine, flocons d'avoine, farine d'avoine	Évitez les produits vitaminés.

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation						Désignation FR	Remarques FR
	Histamine	Riche en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur		
0						blé de Khorasan (Triticum turgidum L. subsp. turanicum), KAMUT®	Préférez les variétés anciennes (par exemple KAMUT®). Les variétés IAT (inhibiteurs de l'amylase-tryptase, non déclarés) sont souvent mal tolérés.
1	?					blé, froment	Inégale. La plupart des variétés peuvent provoquer des flatulences.
1						boulghour, boulgour, borghol, bourghol, burghul	Blé étuvé
?						cassava, manioc (tubercules)	Le cyanure inhibe l'absorption de l'iode. Certaines méthodes de désintoxication pourraient produire de l'histamine.
0						châtaignes	
0				!		cornflakes (sans malt, acide folique ou autres additives)	Attention au malt et à l'acide folique!
0						engrain, petit épeautre	
0				?		epeautre	Préférez les variétés anciennes. Les variétés IAT (inhibiteurs de l'amylase-tryptase, non déclarés) sont souvent mal tolérés.
0						épeautre vert	
1	?			?		froment, blé	Inégale. La plupart des variétés peuvent provoquer des flatulences.
0						galettes de riz	Légèrement moins tolérées que le riz fraîchement préparé.
2		A	L			germes de blé	La putrescine, la spermine, la spermidine, la cadavérine.
0						graines de chanvre	La sous-espèce légale non-psychoactive. Une trop grande quantité de protéines de chanvre peut provoquer des diarrhées.
2				L		graines de tournesol	
0						KAMUT®, blé de Khorasan	Préférez les variétés anciennes (par exemple KAMUT®). Les variétés IAT (inhibiteurs de l'amylase-tryptase, non déclarés) sont souvent mal tolérés.
0				?		maïs en boîte	Difficile à avaler. Peut-être incompatible après long stockage ou en grande quantité?
0				?		maïs séché: semoule de maïs, farine, fécule de maïs	
0				?		maïs, frais: graines de maïs, épis entiers	Difficile à digérer.
2	?	?	?			malt, extrait de malt, malt d'orge	
0						maltodextrine	
?						manioc, cassava (tubercules)	Le cyanure inhibe l'absorption de l'iode. Certaines méthodes de désintoxication pourraient produire de l'histamine.
0						marrons	
0						millet	
0						nouilles de riz	Légèrement moins tolérée que le riz fraîchement préparé.
1						orge	
1	?					pain	Peut-être pas aussi bien toléré que E150?
0						patate douce	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riche en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
0						petit épeautre, engrain	
0						pomme-de-terre, jeune, pelées	Conserver dans un endroit sombre! Des endroits verts sont toxiques!
0						pomme-de-terre, non pelées	Conserver dans un endroit sombre! Des endroits verts sont toxiques!
0						pomme-de-terre, pelées	Conserver dans un endroit sombre! Des endroits verts sont toxiques!
1	?					produits de boulangerie	Evitez le malt, l'iode, la durée de fermentation de la levure ou du levain, peut-être aussi des IAT (inhibiteurs de l'amylase-tryptase dans certaines variétés, non déclaré)
0						quinoa	Peut-être pas toujours bien toléré?
0						riz	Doit être bien réfrigéré après la cuisson. Stockage 12-24 heures max.
0						riz sauvage (Zizania)	Le "riz sauvage" (Zizanie) n'est pas botaniquement liée au riz.
0						riz soufflé	Evitez le malt et l'acide folique.
0						sagou	
2	?	?				sarrazin	Seulement incompatible si ne pas complètement pelé?
1						seigle	À peine toléré
0						tapioca	
Noix							
0						amande de terre, souchet comestible	En fait, ce n'est pas un fruit à coque mais une racine (épaississement de stolons).
1						amandes	De petites quantités sont bien tolérés. Peut causer par exemple l'insomnie.
2						cacahuètes, cacahouètes, arachides, pinotte	
1				L		noisettes	
3			A	L		noix	
1			A	L		noix de cajou, noix-cajou	
0						noix de macadamia	
0						noix de pécan, pacane	
0						noyer du Brésil	Max. 1-2 noix par jour sont une bonne source de sélénium
0						pacanes, noix de pécan	
1				?		pignons de pin	Plusieurs espèces. Peut-être pas tous avec la même compatibilité?
0						pistaches	
2				?		souchet comestible (Cyperus esculentus), grillé	En fait, ce n'est pas un fruit à coque mais une racine (épaississement de stolons).
0						souchet comestible, souchet tubéreux, souchet sucré (Cyperus esculentus)	En fait, ce n'est pas un fruit à coque mais une racine (épaississement de stolons).
Graisses et huiles							
0						huile de carthame	
0						huile de coco, huile de coprah	Très recommandé
0						huile de colza, huile de canola	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation						Désignation FR	Remarques FR
	Histamine	Riches en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur		
0						huile de cumin noir (<i>Nigella sativa</i>)	Effet positif: propriétés antiallergiques
0						huile de lin, huile de graines de lin	
0						huile de maïs	
0						huile de nigelle cultivée (<i>Nigella sativa</i>)	Effet positif: propriétés antiallergiques
2					?	huile de noix	
0						huile de palme	Ne doit pas être acheté pour des raisons écologiques. Sinon recommandé.
0		A				huile de pépin de courge	Une huile alimentaire extraite par pression à froid de pépins de courge rôtis. Contient beaucoup de spermidine (une amine biogène). Néanmoins toléré en quantités habituelles.
1						huile de soja	
0						huile de tournesol	Une dose unique ne pose aucun problème, mais est inflammatoire dans le long terme.
0						huile d'olive	Incompatible pour ceux avec l'intolérance aux salicylates.
0						huile d'onagre, huile d'onagre bisannuelle (<i>Oenothera biennis</i>)	
0						margarine (faites attention aux additifs !)	Faites attention aux additifs incompatibles !
Légumes							
0						artichaut de Jérusalem, topinambour	Tubercule germé préparé comme un légume-racine. Ne convient pas aux personnes sensibles aux salicylates.
1						ail	En petites quantités et bien cuit, généralement bien toléré.
?						ambérique verte	
0						artichaut	
0						asperges	
2	H	?	?	?		aubergines	
2	H		L			avocat	
1					?	bette	
0						betterave	
0						blanchette, mâche	
1					?	blette	
0						bok choi, pak choï	
0						boursette, mâche	
0						broccoli	
0						carotte	
0						céleri: céleri à couper, céleri chinois (<i>Apium graveolens</i> var. <i>secalinum</i>)	
0						céleri: céleri-branche, céleri à côtes (<i>Apium graveolens</i> var. <i>dulce</i>)	
0						céleri-rave (<i>Apium graveolens</i> L. var. <i>rapaceum</i>)	
?						chayote, chayotte (<i>Sechium edule</i>)	Peut-être pas bien toléré
0						chicon (<i>Cichorium intybus</i>)	
0						chicorée (<i>Cichorium endivia</i>)	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation						Désignation FR	Remarques FR
	Histamine	Riches en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur		
2	H	A	?			chili: sauce chili, piquante, fermentée	Un piquant irritant et des amines biogènes
0						chou blanc	
0						chou chinois, chou napa, chou de Pékin	
1				L		chou de Bruxelles	
0						chou de Chine, chou de Shanghai	
1				?		chou de Milan, chou de Savoie, chou cloqué, chou frisé, chou pommé frisé	
0				?		chou rouge	
1						chou vert, chou brun, chou frisé	
3	H					choucroute	
0						chou-fleur	
1						chou-rave, choux-raves	
0						choux (sauf choux de Bruxelles et chou-rave)	
0						clairette, mâche	
0						concombre	
2	H	?				concombres au vinaigre	Peuvent être tolérés selon les ingrédients (vinaigre d'alcool ou acide acétique au lieu de vinaigre ; pas de moutarde). Ne pas confondre avec les cornichons fermentés au sel !
2	H	?				concombres ou cornichons conservés en saumure (fermentés !)	Concombres conservés en saumure par fermentation lactique.
2	H	?				cornichons au vinaigre	Peuvent être tolérés selon les ingrédients (vinaigre d'alcool ou acide acétique au lieu de vinaigre ; pas de moutarde). Ne pas confondre avec les cornichons fermentés au sel !
1				?		côte de bette, côtes de bettes	
0						courges diverses (potiron, citrouille...)	
0						courgette	
?				?		cresson alénois (<i>Lepidium sativum</i>)	
0						endive (<i>Cichorium intybus</i>)	
2						epinards	
0						fenouil	
2						fèves Borlotti	
1						gombo	
2		A	L			gousses, légumes secs (soja, légumineuses, pois, lentilles...)	
2	H	?	?			grande ortie, ortie commune (<i>Urtica dioica</i> L.)	
?						haricot mungo	
2				L		haricots et fèves en général	Généralement pour toutes sortes. Certaines exceptions tolérées sont possibles dans certains cas.
1						haricots verts	Peut être bien toléré dans certains cas
1				?		jotte, bette	
0						laitue	Applique à la plante sans sauce
0						laitue iceberg	
2						lentilles	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation						Désignation FR	Remarques FR
	Histamine	Riches en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur		
0						mâche (<i>Valerianella locusta</i>)	
1						mange-tout	
1						navet	
1				L		oignons	Mal toléré en grandes quantités
0						oignon blanc	Un type d'oignon douce qui a une peau blanche (ne pas l'oignon commun).
0						oignon de Tropea	
0						oignon doux des Cévennes	
1				L		oignons	Mal toléré en grandes quantités
2	?	?				olives	Normalement fermentés. Parfois avec des ingrédients mal tolérés.
0						oreillette, mâche	
2	H	?	?			orties: grande ortie, ortie dioïque, ortie commune (<i>Urtica dioica</i> L.)	
0						pakchoï, pak choï	
0						panais	
1						petit-pois	
0						pe-tsaï, bai cai, chou chinois	
1				?		piments forts frais	Le goût très épicé ou forte est irritant.
1				?		poireau	En petites quantités, généralement bien toléré
1				?		poirée, bette	
2						pois chiche (<i>Cicer arietinum</i>)	
0						poivrons (doux)	
2						poivrons (fort)	
?						pousses de bambou	
?						pousses de haricots mungo	
0						radis (genre <i>Raphanus</i>), variétés douces	
1						radis (genre <i>Raphanus</i>), variétés piquantes	
1				L		raifort	
0						raiponce, mâche	
0						rampon, ramponnet, mâche	
2				L		roquette	
0						salade iceberg	
2						soja (fève de soja, farine de soja)	
?						soja vert (germes/pousses de haricot mungo)	
2	H			L		tomates	
0						topinambour, artichaut de Jérusalem, truffe du Canada, soleil vivace	Tubercule germé préparé comme un légume-racine. Ne convient pas aux personnes sensibles aux salicylates.
0						valérianelle cultivée, mâche	
2				L		varech (algues brunes géantes, Laminariales)	Par exemple comme ingrédient dans le sel aux herbes.
2						Vicia faba	
Herbes culinaires							

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riche en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
1				L		ail des ours (<i>Allium ursinum</i>)	Des petites quantités sont bien tolérés.
1						aneth	De petites quantités ne sont généralement pas un problème. Haute teneur en salicylates.
0						basilic	
0						Cerfeuil commun (<i>Anthriscus cerefolium</i>), cerfeuil cultivé, cerfeuil des jardins, herbe aiguillée	
1						ciboulette	Incompatible en grandes quantités
1						civette, ciboulette	Incompatible en grandes quantités
2						fenugrec (<i>Trigonella foenum-graecum</i>)	
2						fenugrec bleu (<i>Trigonella caerulea</i>)	
0						menthe en épi, menthe verte, menthe marocaine (<i>Mentha spicata</i>)	Incompatible pour ceux avec l'intolérance aux salicylates
0						menthe poivrée (<i>Mentha × piperita</i>)	Incompatible pour ceux avec l'intolérance aux salicylates
0						origan	
0						persil	
0						romarin	
0						sarriette, sariette (<i>Satureja hortensis</i> , <i>Satureja montana</i>)	
0						sauge	
2						trèfles (espèces <i>trigonella</i> et <i>trifolium</i>)	Par exemple le fenugrec ou le trèfle aromatique mélilot (ou trigonelle bleue, <i>Trigonella caerulea</i>)
Fruits							
0						abricots	
0						acérola, cerise de la Barbade, cerise des Antilles	
2			A	L		agrumes	
0						airelles	
2			A	L		ananas	
0						argousier (fruits)	
?						aronia, aronie, aronia rouge (<i>Aronia arbutifolia</i>), aronia noir (<i>Aronia melanocarpa</i>)	
?						asiminier trilobé (<i>Asimina triloba</i>)	
2	H			L		avocat	
2			A			banane	Le plus verte mieux toléré?
0			?			beurre de cacao	Normalement bien toléré.
?						boysenberry (<i>Rubus ursinus × idaeus</i>)	
2			A	L		cacao, cacao en poudre (chocolat, etc.)	
0						canneberge (<i>Vaccinium macrocarpon</i>)	
0						carambole	
0						casseille, caseille	Hybride entre le cassissier (ou groseillier noir) et le groseillier à maquereau
0						cassis	
0						cerise de la Barbade, cerise des Antilles, acérola	
0						cerises	Controversé

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riche en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
0						cerisier acide, cerisier aigre	
3			A	L		citron vert	
2			A	L		citrons	
0			?			coings	
0						Coqueret du Pérou (Physalis peruviana)	
0						cranberry (Vaccinium macrocarpon)	
1				L		cynorrhodon, cynorhodon	
0						dattes séchées	
2			?	L		écorces de citron, écorce de citron	
3			?	L		écorces d'orange, écorce d'orange	
1				L		églantine, cynorrhodon	
0						Elaeagnus angustifolia, olivier de Bohême, arbre d'argent, arbre du paradis, olinet, éléagne à feuilles étroites, chalef à feuilles étroites	Agit contre l'ostéoarthritis
0						figue de Barbarie, nopal, figuier d'Inde (Opuntia ficus-indica)	Eviter le contact de la peau avec les pointes!
0						figues, fraîches ou séchées	Peut être légèrement laxative
0						figuier d'Inde(Opuntia ficus-indica)	Eviter le contact de la peau avec les pointes!
2			A	L		fraises	
2						framboise	
?						fruit de la passion, grenadille	
0						fruit du dragon, pitaya, pitahaya	Plusieurs espèces sont cultivées. Il n'est pas encore certain qu'elles soient toutes compatibles.
0						gadelle, groseilles rouges (Ribes rubrum)	
0						goji, baies de goji	
2				?		goyave	
1				L		gratte-cul, gousson, cynorrhodon	
0						grenade	
?						grenadille	
0						griottier acide, cerisier acide	
0						groseilles rouges (Ribes rubrum)	
0						groseillier à maquereau	
0						kaki	
2				?	L	kiwi	
0						letchi	
3			A	L		lime, lime acide	
0						litchi	
2						mandarines (Citrus reticulata)	
1				?		mangue	Controversée. Souvent bien toléré.
?						maracuja, grenadille	
0				?		melon (sauf pastèque)	Suspectés d'être un libérateur d'histamine occasionnellement (pollution / pesticides?)
1				?		melon d'eau, pastèque	Suspecté d'être un libérateur d'histamine

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation						Désignation FR	Remarques FR
	Histamine	Riches en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur		
0						melon-poire, morelle de Wallis, pepino, poire-melon (Solanum muricatum)	
?		?				mini banane	Le plus verte mieux toléré?
?						mûre de Boysen (Rubus ursinus × idaeus)	
?						mûre de Logan	
0						mûres	
0						mûrier	
0						myrtilles	
?		?				nashi, nachi	
0						nectarines	
1						noix de coco, noix de coco râpée, lait de coco, eau de coco	Bonne source de sélénium
0						nopal (Opuntia ficus-indica)	Eviter le contact de la peau avec les pointes!
0						olivier de Bohême, olinet, Elaeagnus angustifolia	Agit contre l'ostéoarthrite
3			A	L		orange	
3			?	L		orange: écorce d'orange, zeste d'orange	
2			A	L		pamplemousse	
2			A	L		papaye	
1				?		pastèque, melon d'eau	Suspecté d'être un libérateur d'histamine
0						pêche	
0						pepino, poire-melon, melon-poire, morelle de Wallis (Solanum muricatum)	
0						persimon	
0						Physalis peruviana, Coqueret du Pérou	
0						pitaya, pitahaya, fruit du dragon	Plusieurs espèces sont cultivées. Il n'est pas encore certain qu'elles soient toutes compatibles.
?		?				poire asiatique, poire japonaise, poires japonaises, nashi	
1			A			poires	
0						pomme	
0						pomme de Goa, carambole	
0						pomme: Golden Delicious	
?		?				pomme-poire, nashi	
?						prune du Japon, tamarillo	
1				L		prunes	
1				?		prunes bleues, prunes de Damas, pruneau (Prunus domestica subsp. domestica)	Mieux toléré que les autres prunes. Principalement cultivée en Europe centrale.
1				?		quetsches, prunes de Damas (Prunus domestica subsp. domestica)	Mieux toléré que les autres prunes. Principalement cultivée en Europe centrale.
0		?				raisin de table	
0						raisinet, raisin de mars, groseilles rouges (Ribes rubrum)	
0						raisins secs (p.ex. de Corinthe)	Seulement si non sulfurée / sans sulfite / sans conservateurs! Haute teneur en salicylates!

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riche en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
1						rhubarbe	Controversé. Souvent bien toléré. Acide oxalique.
0						sharon	
0						sureau noir	
?						tamarillo, tomate en arbre (Solanum betaceum)	
?						tomate en arbre, tomate arbuste, tomate de la Paz, tamarillo	
2			?	L		zeste de citron	
3			?	L		zeste d'orange	
Graines, noyaux, pépins							
0						chia (Salvia hispanica)	
0						graines de lin	
0						ispaghul, plantain des Indes (Plantago ovata)	Peut être utile à la fois pour la constipation ainsi que la diarrhée.
0			A			pépin de courge	Contient beaucoup de spermidine (une amine biogène). Néanmoins toléré en quantités habituelles.
0						plantain des Indes (Plantago ovata)	Peut être utile à la fois pour la constipation ainsi que la diarrhée.
1						sésame	Peut causer de la diarrhée dans certains cas, mais est souvent bien toléré.
Champignons, algues, micro-organismes							
3				L		algues brunes, algues	Extrêmement riche en iode
3				L		algues et produits dérivés d'algues	Extrêmement riche en iode
3				L		algues Kombu	Extrêmement riche en iode
3				L		algues Nori	Extrêmement riche en iode
3				L		algues rouges, algues	Extrêmement riche en iode
3				L		algues vertes, algues	Extrêmement riche en iode
3				L		algues wakamé	Extrêmement riche en iode
2						bolets	
2						cèpe	
1				A		champignons de Paris	
2						champignons divers	
1						kéfir d'eau et de fruits	Peut être suffisamment toléré s'il ne contient pas d'ingrédients incompatibles. Risque : contamination par des micro-organismes défavorables.
0						levure	Bien tolérée lorsqu'elle est produite dans des conditions d'hygiène parfaites. Exceptions: produits de boulangerie avec un long temps de fermentation de la pâte peuvent être mal tolérés. Haute teneur en acide glutamique (voir glutamate).
0						lingzhi, Ganoderma lingzhi, reishi	Présenté comme un "champignon médicinal" anti-allergique. En l'absence d'expériences propres, pas encore de classification sûre.
2						morilles	
0						reishi, lingzhi, Ganoderma lingzhi	Présenté comme un "champignon médicinal" anti-allergique. En l'absence d'expériences propres, pas encore de classification sûre.

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riches en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
0						spiruline, spiruline alimentaire (Arthrospira)	
3				L		varech, algues	Extrêmement riche en iode
Édulcorants							
0						caramel	
0						dextrose	Le sirop de glucose peut contenir beaucoup de fructose, glucose pur est exempt de fructose.
0						E420, sorbitol, glucitol	
0						E953, isomalt, isomalte	Difficile à digérer. Une consommation excessive peut avoir un effet laxatif.
0						E967, xylitol, D-xylit, sucre de bouleau	
1						édulcorants artificiels	Le sucralose est tolérée.
2						extrait de malt	
0						fructose	Trop va causer une indigestion.
0						glucose	Le sirop de glucose peut contenir beaucoup de fructose, glucose pur est exempt de fructose.
0						isomalt, isomalte, E953	Difficile à digérer. Une consommation excessive peut avoir un effet laxatif.
0						lactose	
0						maltose	
0						miel	Controversée. Inégale. Contient de l'acide benzoïque.
2				?		réglisse	
0						saccharose	Néanmoins, il convient d'utiliser avec parcimonie car généralement malsain.
0						sirop d'agave, nectar d'agave, aguamiel	Haute teneur en fructose
0						sirop d'érable	
0						sorbitol, glucitol, E420	
0						stevia	
0						sucre cuit	
0						sucre de bouleau, xylitol, D-xylit, E967	
?				?		sucre de palme	
0						sucre inverti	
0						sucre, sucre cristallisé	Néanmoins, il convient d'utiliser avec parcimonie car généralement malsain.
1						sucrettes, du faux sucre	Le sucralose est tolérée.
0						xylitol, D-xylit, E967, sucre de bouleau	
Condiments, épices							
?						anis	
?						badianier de Chine (Illicium verum)	
0						baies de genièvre	
2						bouillon	Presque toujours avec des ingrédients incompatibles (glutamate / levure / moût / hydrolysats protéiques / extraits de viande / légumes incompatibles)
0						cannelle	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation					Désignation FR	Remarques FR
	Histamine	Riches en histamine	Autres amines	Libérateur		
0					cardamome	Use sparingly! Different plant species and varieties are referred to as cardamom and used as a spice. Unclear whether all are equally well tolerated.
0					carvi	Effet positif: digestif pour les repas lourds. Attention: ne pas confondre avec le cumin (mal toléré!)
0			?		coriandre	Seulement des petites quantités sont bien tolérés!
2			L		cumin (Cuminum cyminum)	
0					cumin des prés (Carum carvi)	Effet positif: digestif pour les repas lourds. Attention: ne pas confondre avec le cumin (mal toléré!)
0					cumin noir (Nigella sativa)	Effet positif: propriétés antiallergiques
0					curcuma (Curcuma longa)	
2					curry	
2					épices et aromates à base d'hydrolysat de protéines	Dérivé du végétal hydrolysat de protéines, l'arôme qui rappelle de bouillon de viande. Contient du glutamate, de l'histamine et d'autres amines.
2			L		extrait de levure	Conversion chimique au glutamate.
1	?	?			extrait de vanille	De gousses fermentées, contenant de l'alcool.
2	?	?	?		extrait de viande	
0					genièvre: baies de genièvre	
1					gingembre	Des petites quantités sont bien tolérés.
0					girofle, clous de girofle	Des petites quantités sont bien tolérés, pour de plus grandes quantités il nous manque d'expérience.
1					graines de pavot	Des petites quantités sont bien tolérés.
0					laurier, laurier noble, laurier vrai, laurier-sauce (Laurus nobilis)	Des petites quantités sont bien tolérés, pour de plus grandes quantités il nous manque d'expérience.
2			L		moutarde, moutarde en grains, poudre de moutarde	Graines de plantes de moutarde et des produits dérivés
0					nigelle cultivée (Nigella sativa)	Effet positif: propriétés antiallergiques
1					noix de muscade	Des petites quantités sont bien tolérés.
0					paprika douce	
2					paprika fort / pimenté	Irritant pour l'intestin
2					poivre blanc	Des petites quantités sont tolérés.
2					poivre noir	Des petites quantités sont tolérés.
3					sauce soja	
0					sumac des corroyeurs (Rhus coriaria)	Ne pas confondre avec le sumac d'Amérique du Nord (sumac odorant, Rhus aromatica) ou d'autres sumacs (parfois toxiques ou très allergènes) !
0					thym commun, thym cultivé, farigoule (Thymus vulgaris)	
1	?	?			vanille (poudre, gousses)	Tolérés en petites quantités. Fermentation! Éventuellement des traces de sulfite? (Voir aussi : "additifs > vanilline")
3	H	?			vinaigre balsamique	
0	?				vinaigre blanc	Faible teneur en histamine, mais pas sans histamine. Attention aux additifs !
1	H	?			vinaigre de pomme ou de cidre	Attention aux additifs !
3	H	?			vinaigre de vin blanc	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riches en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
3	H	?				vinaigre de vin rouge	
Boissons							
Eaux							
0						eau du robinet	
0						eau minérale non-gazeuse	
1			?			eaux de source thermique riches en soufre, acide carbonique, fluor, iode	
Alcoolisées							
3				L	B	alcool pur (éthanol)	
2	?	?		L	B	alcools forts blancs	
3	H	A		L	B	alcools forts colorés, non blancs	
2	H	A		L	B	bière	
3	H	A		L	B	boissons alcoolisées	
2	H	A		L	B	brandy	
3	H	A		L	B	champagne	
3				L	B	ethanol	
2	H	A		L	B	rhum	
2	?	?		L	B	spiritueux blancs	
3	H	A		L	B	spiritueux non blancs	
3	H	A		L	B	vin	
2	H	A		L	B	vin blanc	
3	H	A		L	B	vin blanc mousseux	
2	H	A		L	B	vin de Schilcher	
3	H	A		L	B	vin rouge	
1			?	L	B	vin, sans histamine (<0.1 mg/l)	Contient de l'alcool et du sulfite, comme tout vin. Pour la cuisson, il est bien toléré après l'évaporation de l'alcool.
Infusions, thé							
0						infusion de rooibos	Attention: Consultez la liste des ingrédients. Souvent, des mélanges de Rooibos avec des ingrédients incompatibles (par exemple zeste d'orange) sont souvent aussi vendus comme "Rooibos".
1					B	maté	
0						thé à l'anis	
0						thé au cumin, thé au carvi	
0						thé au fenouil	
2	H				B	thé noir	
1					B	thé vert	
0						tisane de camomille	
0						tisane de menthe poivrée	
0						tisane de sauge	
0						tisane de tilleul	
0						tisane de verveine	Effet calmant sur l'intestin et les nerfs.

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riche en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
	1	H	?	?		tisane d'ortie	
	1			?		tisanes à base de nombreuses plantes médicinales	L'ingrédient incompatible n'est pas encore identifié.
Jus de fruits, nectars							
	3			L		jus de citron, concentré de jus de citron	
	2			L		jus d'orange	
	0					nectar de canneberge / d'airelle	
Jus de légumes							
	2			L		jus de tomate	
Boissons à base de caféine							
	2					boissons au cola	Voir aussi la caféine, les boissons gazeuses (acide carbonique), arôme
	2		?	B		boissons énergisantes, energy-drinks	Théobromine inhibe l'enzyme DAO.
	1					café	La caféine stimule les nerfs et l'intestin, ce qui peut provoquer l'activation mastocytaire.
	1					café express	Mieux toléré que le café, mais la caféine peut provoquer l'activation mastocytaire.
	2					Coca-Cola	Voir aussi la caféine, les boissons gazeuses (acide carbonique), arôme
Substituts de lait							
	1					boisson à l'avoine	Contient souvent de l'histamine en petites quantités a cause de fermentation enzymatique.
	1					lait de riz	Contient souvent de l'histamine en petites quantités a cause de fermentation enzymatique.
	2					lait de soja	
Limonades							
	2					boissons chocolatées	
	2					boissons de cacao, boissons cacaotées	
	2					chocolat chaud	
	1					limonades	En fonction des ingrédients
	2					Ovomaltine	
	0					sirop de fleurs de sureau	
Additifs alimentaires, excipients							
	2			L		2-phénylphénol, E231	
	0					acétate de calcium, E263	
	0					acétate de potassium, E261	
	0					acétate de sodium, E262	
	0					acétate de zinc, E650	
	0					acide acétique, acide éthanoïque, E260	
	1					acide alginique, E400	Souvent bien toléré.
	0				B	acide ascorbique, E300	Abaisse le taux d'histamine, mais est également un inhibiteur faible de la DAO. Bon pour ceux avec le SAMA, mauvais pour ceux avec l'intolérance à l'histamine?
	2			L		acide benzoïque, E210	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riche en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
?						acide borique, acide boracique, acide orthoborique, E284	Très toxique, substance extrêmement préoccupante, toxique pour la reproduction!
1				L		acide carbonique	Effet passager. Les symptômes disparaissent rapidement.
0						acide chlorhydrique, E507	
1						acide citrique, E330	À discuter. Fabriqué à partir de la moisissure, pas de citrons.
0						acide érythorbique, acide isoascorbique, acide D-isoascorbique, E315	
?						acide fumarique, acide donitique, E297	
2				L		acide glutamique, (glutamate, exhausteur de goût), E620	
0						acide guanylique, monophosphate de guanosine, E626	
0						acide isoascorbique, acide D-isoascorbique, acide érythorbique, E315	
0						acide lactique, acide 2-hydroxypropanoïque, E270	L'acide lactique chimiquement pur ne pose aucun problème.
0						acide malique, E296	
?						acide propanoïque, acide propionique, E280	La dégradation de l'acide propionique consommé de la vitamine B12, ce qui peut amplifier une carence en vitamine B12.
2				L		acide salicylique	Interdit comme additif alimentaire
2				L		acide sorbique, E200	
0						acide tartrique, E334	
1				?		agar-agar, e406	
1						alginate d'ammonium, E403	Souvent bien toléré.
1						alginate de calcium, E404	Souvent bien toléré.
1						alginate de potassium, E402	Souvent bien toléré.
1						alginate de propylène glycol, alginate, algine, E405	Souvent bien toléré.
1						alginate de sodium, E401	Souvent bien toléré.
0						alpha-tocophérol, vitamine E, E307	
?						aluminium, E173	Il est malsain pour d'autres raisons.
2				L		amarante E123	Ceci fait référence à l'amarante de colorant azoïque, un colorant alimentaire synthétique (E123). À ne pas confondre avec le pseudo-céréale amarante du genre végétal <i>Amaranthus</i> .
0						amidon	
0						amidon modifié	
0						anthocyanes, anthocyanosides, E163	
?						apocaroténal, C.I. 40820, C.I. Food Orange 6, E160e	
?						argent, E174	
1						arômes, parfumes	Cela peut être n'importe-quoi. Surtout pas bien toléré.

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riche en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
0						ascorbate de calcium, diascorbate de calcium, E302	
0						ascorbate de sodium, E301	
2				L		azorubine, E122	
2				L		benzoate de calcium, E213	
2				L		benzoate de potassium, E212	
2				L		benzoate de sodium, E211	
2				L		benzoates, E210 à E213	
0						bétanine, bétacyanine, E162	
0						bicarbonate d'ammonium, E503	
0						bicarbonate de sodium, hydrogénocarbonate de sodium, bicarbonate de soude, E500ii	
2				L		biphényl-2-ol, E231	
2				L		bisulfite de calcium, E227	
2				L		bisulfite de potassium, hydrogénosulfite de potassium, E228	
2				L		bisulfite de sodium, E222	
2				L		bixine, norbixine, E160b	
?				?		Bleu brillant FCF, E133, C.I. Acid Blue 9, C.I. Food Blue 2	
2				L		bleu patenté V, E131	
1				L		boissons gazeuses	Effet passager. Les symptômes disparaissent rapidement.
2				L		brun FK, E154	
2				L		brun HT, brun chocolat HT, E155, C.I. 20285	
?						canthaxanthine, Orobronz, E161b	
0						capsanthine, E160c	
0						caramel ammoniacal, E150c	
0						caramel au sulfite d'ammonium E150d	
0						caramel sulfité, E150b	Peut-être ne pas aussi bien toléré que E150?
0				L		carbonate de calcium, E170	À trop forte dose, le calcium est un activateur de mastocytes.
0						carbonate de magnésium, E504	
0						carbonate de potassium, E501	
0						carbonate de sodium, carbonate de soude anhydre, trioxocarbonate de disodium, E500i	
?						carboxyméthylcellulose, carmellose, E466	
2				L		carmine, E120	
2				L		carmoisine, E122	
0				L		carotène, β -carotène, E160a	
2				? ?		caroube	Les fruits du caroubier
2				L		carraghénane, E407, E407a	
0						cellulose, E460	
0						charbon végétal, charbon de bois, E153	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riche en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
0						chlorophylle, E140	
0						cire d'abeille, E901	
1			?			citrate d'ammonium, triammonium citrate, E380	
1			?			citrate de potassium, E332	Souvent bien toléré.
1			?			citrate de sodium, citrate trisodique, E331	Souvent bien toléré.
2				L		Cochenille rouge A, E124	
2				L		cochenille, E120	
0						colorant caramel, caramel colorant, caramel ordinaire, E150	
0						crème de tartre, E336	
0						curcumine, E100	
0						delta-tocophérol, vitamine E, E309	
0						diacétate de zinc, dicarbométhoxyzinc, acétate de zinc, E650	
0						diascorbate de calcium, ascorbate de calcium, E302	
?						dicarbonate de diméthyle, DMDC, ester diméthylque de l'acide pyrocarbonique, diméthyle pyrocarbonate, oxydifomate de diméthyle, Velcorin, E242	
2				L		diglutamate de calcium, E623	
2				L		diglutamate de magnésium, diglutamate monomagnésique, E625	
1			?			dihydrogénophosphate de calcium, E340	
1			?			dihydrogénophosphate de potassium, E340	
?						diméthicone, polydiméthylsiloxane, PDMS, E900	
0						dioxyde de carbone, gaz carbonique, anhydride carbonique, E290	Cause seulement des symptômes de courte durée et seulement en grandes quantités (par exemple les boissons gazeuses).
2				L		dioxyde de soufre, E220	
0				?		dioxyde de titane, oxyde de titane(IV), E171	Seulement quelques personnes ayant la sensibilité chimique multiple nous ont rapporté cette substance comme incompatible.
0						E100, curcumine	
1				L		E101a, riboflavine-5'-phosphate	
3				L		E102, tartrazine	
3				L		E104, jaune de quinoléine	
3				L		E110, jaune orange S	
0						E1103, invertase	
?						E1105, lysozyme	
2				L		E120, carmine, cochenille	
?						E1200, polydextrose, poly-D-glucose	Peut produire des effets laxatifs en grandes quantités.
1				?		E1201, polyvinylpyrrolidone, PVP, polyvidone, povidone	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riche en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
	1				?	E1202, polyvinylpyrrolidone	
	2				L	E122, azorubine, carmoisine	
	2				L	E123, amarante	Ceci fait référence à l'amarante de colorant azoïque, un colorant alimentaire synthétique (E123). À ne pas confondre avec le pseudo-céréale amarante du genre végétal <i>Amaranthus</i> .
	2				L	E124, Rouge de cochenille A	
	3				L ?	E127, érythrosine	
	2				L	E128, Rouge 2G, azophloxine	
	2				L	E129, Rouge allura AC, Rouge alimentaire 17, FD&C Rouge 40	Interdit dans plusieurs pays
	2				L	E131, bleu patenté V	
	2				L	E132, indigotine	
	?				?	E133, Bleu brillant FCF, C.I. Acid Blue 9, C.I. Food Blue 2	
	0					E140, chlorophylle	
	0					E141, complexes de cuivre de chlorophylles et chlorophyllines	
	?				?	E142, vert brillant BS, vert acide brillant BS, vert S, vert lissamine	
	0					E150, colorant caramel	
	0					E150b, caramel sulfité	Peut-être ne pas aussi bien toléré que E150?
	0					E150c, caramel ammoniacal	
	0					E150d, caramel sulfité et ammoniacal	
	3				L	E151, noir brillant BN, C.I. 28440	
	0					E153, charbon de bois, charbon végétal	
	2				L	E154, brun FK	
	2				L	E155, brun HT, brun chocolat HT, C.I. 20285	
	0				L	E160a, carotène, β -carotène	
	2				L	E160b, bixine, norbixine	
	0					E160c, capsanthine	
	?					E160d, lycopène	
	?					E160e, apocaroténal, C.I. 40820, C.I. Food Orange 6	
	?					E160f, Food orange 7	
	?					E161b, canthaxanthine, Orobronze, Carophyll Red, C.I. 40850, C.I. Food Orange 8	
	?					E161b, lutéine	
	0					E162, bétanine, bétacyanine	
	0					E163, anthocyanes, anthocyanosides	
	0				L	E170, carbonate de calcium, blanc de Meudon, C.I. 77220, C.I. Pigment White 18, carbonate de chaux précipité	À trop forte dose, le calcium est un activateur de mastocytes.

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riche en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
0					?	E171, dioxyde de titane, oxyde de titane(IV), C.I. 77891, C.I. Pigment White 6	Seulement quelques personnes ayant la sensibilité chimique multiple nous ont rapporté cette substance comme incompatible.
0						E172, oxyde de fer	
?						E173, aluminium	Il est malsain pour d'autres raisons.
?						E174, argent	
0						E175, or	
2				L		E180, lithol rubine BK, Pigment rouge C.I. no 57, pigment rubis, carmin 6B	Uniquement autorisé dans la croûte de fromage
2				L		E200, acide sorbique	
2				L		E202, sorbate de potassium	
2				L		E203, sorbate de calcium	
2				L		E210 à E213, benzoates	
2				L		E210, acide benzoïque	
2				L		E211, benzoate de sodium	
2				L		E212, benzoate de potassium	
2				L		E213, benzoate de calcium	
2				L		E214 - E219, parabène = ester PHB	
2				L		E214, E215, éthylparabène	
2				L		E218, E219, méthylparabène	
2				L		E220 - E228, sulfites	
2				L		E220, dioxyde de soufre	
2				L		E221, sulfite de sodium	
2				L		E222, bisulfite de sodium, hydrogénosulfite de sodium	
2				L		E223, métabisulfite de sodium	
2				L		E224, métabisulfite de potassium	
2				L		E225, sulfite de potassium	
2				L		E226, sulfite de calcium	
2				L		E227, bisulfite de calcium	
2				L		E228, bisulfite de potassium	
2				L		E231, orthophénylphénol	
2						E232, orthophénylphénate de sodium	
?						E234, nisine	
?						E235, natamycine, pimaricin	
2				L		E239, méthénamine, hexamine, hexaméthylènetétramine, urotropine	
?						E242, dicarbonate de diméthyle, DMDC, ester diméthylque de l'acide pyrocarbonique, diméthyle pyrocarbonate, oxydifomate de diméthyle, Velcorin	
?						E249, nitrite de potassium	
0						E250, nitrite de sodium	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation						Désignation FR	Remarques FR
	Histamine	Riches en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur		
?						E251, nitrate de sodium, nitre de soude, salpêtre du Chili, nitratine, nitre cubique	
?						E252, nitrate de potassium, ancien azotate de potasse, nitrate de potasse, salpêtre, sel de pierre	
0						E260, acide acétique, acide éthanoïque	
0						E261, acétate de potassium, éthanoate de potassium	
0						E262, acétate de sodium, éthanoate de sodium, acétate de soude, sel sodique de l'acide acétique	
0						E263, acétate de calcium	
0						E270, acide lactique, acide 2-hydroxypropanoïque	L'acide lactique chimiquement pur ne pose aucun problème.
?						E280, acide propanoïque, acide propionique	La dégradation de l'acide propionique consommé de la vitamine B12, ce qui peut amplifier une carence en vitamine B12.
?						E281, propionate de sodium	
?						E282, propanoate de calcium, propionate de calcium	
?						E283, propanoate de potassium, propionate de potassium	
?						E284, acide borique, acide boracique, acide orthoborique	Très toxique, substance extrêmement préoccupante, toxique pour la reproduction!
?						E285, borax, borax, E285	Très toxique. Approuvé seulement dans le caviar.
0						E290, dioxyde de carbone, gaz carbonique, anhydride carbonique	Cause seulement des symptômes de courte durée et seulement en grandes quantités (par exemple les boissons gazeuses).
0						E296, acide malique	
?						E297, acide fumarique, acide donitique	
0					B	E300, acide ascorbique, vitamine C	Abaisse le taux d'histamine, mais est également un inhibiteur faible de la DAO. Bon pour ceux avec le SAMA, mauvais pour ceux avec l'intolérance à l'histamine?
0						E301, ascorbate de sodium	
0						E302, ascorbate de calcium, diascorbate de calcium	
0						E304, palmitate d'ascorbyle	
0						E306, tocophérol, vitamine E	
0						E307, alpha-tocophérol, α-tocophérol, vitamine E	
0						E308, gamma-tocophérol, γ-tocophérol, vitamine E	
0						E309, delta-tocophérol, vitamine E	
2					L	E310, gallate de propyle	
2					L	E311, gallate d'octyle	
2					L	E312, gallate de dodécyle	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riche en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
0						E315, acide érythorbique, acide isoascorbique, acide D-isoascorbique	
0						E316, érythorbate de sodium, isoascorbate de sodium	
?						E319, tert-butylhydroquinone	
2				L		E320, hydroxyanisole butylé, BHA	
2				L		E321, hydroxytoluène butylé, BHT	
0						E322, lécithines	Lécithine de soja, la plupart
0						E325, lactate de sodium	
0						E326, lactate de potassium	
0						E327, lactate de calcium	
1						E330, acide citrique	À discuter. Fabriqué à partir de la moisissure, pas de citrons.
1				?		E331, citrate de sodium, citrate trisodique	Souvent bien toléré.
1				?		E332, citrate de potassium	Souvent bien toléré.
1				?		E333, citrate de calcium, citrate de calcium, E333	Souvent bien toléré. Voir cependant sous Calcium et acide citrique !
0						E334, acide tartrique	
0						E335, tartrate de sodium	Voir crème de tartre
0						E336, crème de tartre, tartrate de monopotassium	
1				?		E340, phosphates de calcium: phosphate de monocalcium (KH ₂ PO ₄ , dihydrogénophosphate de calcium), hydrogénophosphate de calcium (K ₂ HPO ₄ , hydrogénophosphate de dicalcium), phosphate tricalcique (K ₃ PO ₄)	
1				?		E340, phosphates de potassium: phosphate de monopotassium (KH ₂ PO ₄ , dihydrogénophosphate de potassium), hydrogénophosphate de potassium (K ₂ HPO ₄ , orthophosphate dipotassique, hydrogénophosphate de dipotassium, phosphate dipotassique), phosphate tripotassique (K ₃ PO ₄)	
1				?		E380, citrate d'ammonium, citrate de triammonium	
1						E400, acide alginique	Souvent bien toléré.
1						E401, alginate de sodium	Souvent bien toléré.
1						E402, alginate de potassium	Souvent bien toléré.
1						E403, alginate d'ammonium	Souvent bien toléré.
1						E404, alginate de calcium	Souvent bien toléré.
1						E405, alginate, algine, alginate de propylèneglycol	Souvent bien toléré.
1				?		E406, agar-agar	
2				L		E407, E407a, carraghénane	
1				L		E412, gomme de guar	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riche en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
2				L		E413, gomme adragante, tragacathe, gomme de dragon	
1				L		E414, gomme arabique	
0						E415, gomme xanthane, gomme de xanthane, gomme de maïs	
1				L		E416, gomme karaya, gomme de Sterculia	
0						E421, mannitol	
0						E422, glycérol, glycérine, trihydroxypropane	
0						E440, pectine	
1	?			?		E441, gélatine	Controversée, peut également être toléré.
2				?		E452 polyphosphates: polyphosphate de sodium, potassium, calcium et calcium-sodium	
0						E460, cellulose	
0						E461, méthylcellulose	Peut produire des effets laxatifs en grandes quantités.
0						E462, éthylcellulose	
0						E463, hydroxypropylcellulose	
0						E464, hydroxypropylméthylcellulose, hypromellose	
0						E465, éthyl méthyl cellulose	
?						E466, carboxyméthylcellulose, carmellose	
0						E500i, carbonate de sodium, trioxocarbonate de disodium, carbonate de soude anhydre	
0						E500ii, bicarbonate de sodium, hydrogénocarbonate de sodium, NaHCO3	
0						E501, carbonate de potassium	
0						E503, bicarbonate d'ammonium	
0						E504, carbonate de magnésium	
0						E507, acide chlorhydrique	
0						E579, gluconate ferreux, gluconate de fer(II)	
2				L		E620 - E625, glutamates, exhausteurs de goût	
2				L		E620, acide glutamique, (glutamate, exhausteur de goût)	
2				L		E621, glutamate monosodique, glutamate de sodium	
2				L		E622, glutamate monopotassique, glutamate de potassium	
2				L		E623, diglutamate de calcium, glutamate de calcium	
2				L		E624, glutamate monoammonique, glutamate d'ammonium	
2				L		E625, diglutamate de magnésium, diglutamate monomagnésique	
0						E626, monophosphate de guanosine, acide guanylique, guanosine monophosphate (GMP)	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riches en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
0						E650, acétate de zinc, diacétate de zinc, dicarbométhoxyzinc	
?						E900, polydiméthylsiloxane, PDMS, diméthicone	
0						E901, cire d'abeille	
0						E955, sucralose	
0						E960, glycoside de stéviol	
0						érythorbate de sodium, isoascorbate de sodium, E316	
3				L	?	érythrosine, E127	
0						éthyl méthyl cellulose, E465	
0						éthylcellulose, E462	
2				L		éthylparabène, 4-hydroxybenzoate d'éthyle, E214, E215	
2				L		exhausteurs de goût, E620 - E625	
1				L		farine de graines de guar, E412	
1				L		flavine mononucléotide (FMN), E101a	
?						Food orange 7, E160f	
2				L		gallate de dodécyle, E312	
2				L		gallate de propyle, E310	
2				L		gallate d'octyle, E311	
0						gamma-tocophérol, vitamine E, E308	
1				L		gaz carbonique, gazeux	Effet passager. Les symptômes disparaissent rapidement.
1	?			?		gélatine, E441	Controversée, peut également être toléré.
0						gluconate ferreux, gluconate de fer(II), E579	
2				L		glutamate de calcium, E623	
2				L		glutamate monoammonique, glutamate d'ammonium, E624	
2				L		glutamate monopotassique, glutamate de potassium, E622	
2				L		glutamate monosodique, glutamate de sodium, E621	
2				L		glutamates, E620 - E625	
1				?		gluten	Bien toléré dans de nombreux cas. Flatulences dans certains cas.
0						glycérol, glycérine, E422	
0						glycoside de stéviol, E960	
2				L		gomme adragante, tragacathe, gomme de dragon, E413	
1				L		gomme arabique, E414	
2				L		gomme de caroube, E410	Extraite des graines du caroubier, utilisée comme épaississant.
1				L		gomme de guar, E412	
1				L		gomme karaya, gomme de Sterculia, E416	
0						gomme xanthane, gomme de xanthane, E415	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riche en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
0						guanosine monophosphate, acide guanylique, monophosphate de guanosine, E626	
2				L		hexamine, hexaméthylènetétramine, méthénamine, urotropine	
0						hydrogénocarbonate de sodium, bicarbonate de sodium, E500ii	
1				?		hydrogénophosphate de calcium, E340	
1				?		hydrogénophosphate de potassium, E340	
2				L		hydrogénosulfite de sodium, E222	
2				L		hydroxyanisole butylé, E320	
0						hydroxypropylcellulose, E463	
0						hydroxypropylméthylcellulose, hypromellose, E464	
2				L		hydroxytoluène butylé, BHT, E321	
2				L		indigotine, E132	
0						invertase, E1103	
0						isoascorbate de sodium, érythorbate de sodium, E316	
3				L		jaune de quinoléine, E104	
3				L		jaune orange S, E110	
?						Kolliphor® EL, Cremophor EL, Macrogolglycerol ricinoleate, Macrogolglyceroli ricinoleas, Polyoxyl 35 Castor Oil	Peut provoquer des réactions allergiques avec anaphylaxie sévère.
0						lactate de calcium, E327	
0						lactate de potassium, E326	
0						lactate de sodium, E325	
0						lécithines, E322	Lécithine de soja, la plupart
2				L		lithol rubine BK, E180	Uniquement autorisé dans la croûte de fromage
?						lutéine, E161b	
?						lycopène, E160d	
?						lysozyme, E1105	
0						mannitol, E421	
1				?		menthol	
2				L		métabisulfite de potassium, E224	
2				L		métabisulfite de sodium, E223	
2				L		méthénamine, hexamine, hexaméthylènetétramine, urotropine, E239	
0						méthylcellulose, E461	Peut produire des effets laxatifs en grandes quantités.
2				L		méthylparabène, parahydroxybenzoate de méthyle, E218, E219	
0						monophosphate de guanosine, acide guanylique, E626	
?						natamycine, pimaricin, E235	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riches en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
2				L		New Coccine, Coccine Nouvelle, E124	
?						nisine, E234	
?						nitrate de potassium, ancien azotate de potasse, nitrate de potasse, salpêtre, sel de pierre, E252	
?						nitrate de sodium, nitre de soude, salpêtre du Chili, nitratine, nitre cubique, E251	
?						nitrite de potassium, E249	
0						nitrite de sodium, E250	
3				L		noir brillant BN, E151, C.I. 28440	
0						or, E175	
2						orthophénylphénate de sodium, E232	
2				L		orthophénylphénol, E231	
0						oxyde de fer, E172	
0				?		oxyde de titane(IV), dioxyde de titane, E171	Seulement quelques personnes ayant la sensibilité chimique multiple nous ont rapporté cette substance comme incompatible.
0						palmitate d'ascorbyle, E304	
2				L		parabène = ester PHB, E214-E219	
1						parfumes, arômes	Cela peut être n'importe-quoi. Surtout pas bien toléré.
0						pectine, E440	
1				?		phosphate de monocalcium, E340	
1				?		phosphate de monopotassium, E340	
1				?		phosphate tricalcique, E340	
1				?		phosphate tripotassique, E340	
?						pimaricin, natamycine, E235	
?						polydextrose, E1200	Peut produire des effets laxatifs en grandes quantités.
?						polydiméthylsiloxane, PDMS, diméthicone, E900	
2				?		polyphosphate de sodium, polyphosphate de potassium, polyphosphate de calcium, polyphosphate de calcium-sodium, E452	
1				?		polyvinylpyrrolidone, E1202	
1				?		polyvinylpyrrolidone, PVP, polyvidone, povidone, E1201	
1				?		povidone, polyvidone, polyvinylpyrrolidone, PVP, E1201	
?						propanoate de calcium, propionate de calcium, E282	
?						propanoate de potassium, propionate de potassium, E283	
?						propionate de sodium, E281	
2				L		pyrosulfite de potassium, E224	
2				L		pyrosulfite de sodium, E223	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riche en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR
2						quinine (p.ex. dans Bitterlemon, Tonic, Schweppes)	
1				L		riboflavine-5'-phosphate, E101a	
2				L		rouge 14720, E122	
2				L		Rouge 2G, azophloxine, E128	
2				L		Rouge allura AC, Rouge alimentaire 17, FD&C Rouge 40, E129	Interdit dans plusieurs pays
2				L		Rouge de cochenille A, Rouge cochenille A, C.I. 16255, E124	
0						saponaire (Saponaria) dans Halva	
2				L		sorbate de calcium, E203	
2				L		sorbate de potassium, E202	
2				L		sorbates (=sels de l'acide sorbique): sorbate de potassium, E202, sorbate de calcium, E203	
0						sucralose, E955	
0						sucre colorant, caramel colorant, E150	
0						sucre vanillé	Légèrement irritant. Utiliser avec modération.
2				L		sulfite de calcium, E226	
2				L		sulfite de potassium, E225	
2				L		sulfite de sodium, E221	
2				L		sulfites, E220 - E228	
0						tartrate de monopotassium, E336	
0						tartrate de sodium, E335	Voir crème de tartre
3				L		tartrazine, E102	
?						tert-butylhydroquinone, E319	
0						tocophérol, vitamine E, E306	
2				L		tragacathe, gomme adragante, E413	
1				?		triammonium citrate, citrate d'ammonium, E380	
0						trioxocarbonate de disodium, carbonate de sodium, carbonate de soude anhydre, E500i	
0						vanilline (synthétique)	Légèrement irritant. Utiliser avec modération.
?				?		vert brillant BS, E142, vert acide brillant BS, vert S, vert lissamine	
0				B		vitamine C, E300	Abaisse le taux d'histamine, mais est également un inhibiteur faible de la DAO. Bon pour ceux avec le SAMA, mauvais pour ceux avec l'intolérance à l'histamine?
0						vitamine E, alpha-tocophérol, E307	
0						vitamine E, delta-tocophérol, E309	
0						vitamine E, gamma-tocophérol, E308	
0						vitamine E, tocophérol, E306	
Compléments alimentaires, médicaments, drogues, stimulants							
2				L		acide folique, folate, folacine, vitamine B9	À discuter. Autre nom: ptéroyl-L-glutamique (similaire à l'acide glutamique / glutamate?)

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation						Désignation FR	Remarques FR
	Histamine	Riches en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur		
1						calcium	Essentiel en petites quantités, activateur de mastocytes à haute dose
1						calcium	Essentiel en petites quantités, activateur de mastocytes à haute dose
2					L	folate, folacine, acide folique	À discuter. Autre nom: ptéroyl-L-glutamique (similaire à l'acide glutamique / glutamate?)
2		A			L	guarana (Paullinia cupana)	Le fruit contient de la caféine.
3					L	iodate de potassium	
3					L	iode	
3					L	iodure de potassium	
0						pousse de sapin, bourgeons de sapin	Par ex. extrait sucré à tartiner sur du pain
2					L	sel iodé	
2					B	théobromine	
2					L	vitamine B9, acide folique	À discuter. Autre nom: ptéroyl-L-glutamique (similaire à l'acide glutamique / glutamate?)

Préparations, mixtures

2				L		cachou	
1				?		chocolat blanc	Normalement bien toléré
2		A				chocolat brun / noir	Tyramine, phényléthylamine
0						farine de malt	L'(extrait) de malt est incompatible. Les produits de boulangerie contenant de la farine de malt sont toutefois souvent suffisamment bien tolérés.
2						kimchi	Fermenté. Généralement incompatible selon les ingrédients, les micro-organismes et le procédé de fabrication.
1						massepain	Des petites quantités sont bien tolérés si sans additifs incompatibles.
2	H			L		moutarde	Préparation (mélange) de graines de moutarde, vinaigre, etc.
2				L		réglisse	
1	H!					seitan	Selon la fraîcheur et les ingrédients utilisés !
2						tofu	

Liste de compatibilité alimentaire FR. Histamine; Tri : par ordre alphabétique, avec catégories

Propre évaluation	Histamine	Riche en histamine	Autres amines	Libérateur	Bloqueur	Désignation FR	Remarques FR