



Zoznam kompatibilných potravín

Histamín / syndróm aktivácie žírnych

Zoznam tolerancií pre diagnostickú a terapeutickú diétu pri vynechaní histaminózy (syndróm aktivácie mastocytov MCAS, mastocytóza, histamínová intolerancia)

Stupnica kompatibility

	Histamín / aktivácia žírnych buniek
0	Dobre znášaný. Pri konzumácii v bežných množstvách sa neočakávajú žiadne príznaky
1	Stredne tolerované, menšie príznaky, príležitostná konzumácia malých množstiev je často tolerovaná
2	Neznášateľné, jasné príznaky pri konzumácii bežných množstiev
3	Veľmi zle tolerované, závažné príznaky
-	Všeobecne platné tvrdenie nie je možné
?	Nedostatočné alebo protichodné informácie

Len v niektorých variantoch tohto zoznamu sa okrem histamínu vyskytujú aj tieto ďalšie neznášanlivosti:

	Laktóza
0	Bez laktózy
1	Nízky obsah laktózy alebo niekedy môže obsahovať laktózu v závislosti od receptúry
2	Stredný obsah laktózy. Otestujte množstvo, ktoré môžete tolerovať
3	Vysoký obsah laktózy
-	Všeobecné tvrdenie nie je možné
?	Nedostatočné alebo protichodné informácie

	Lepok
0	Bez lepku
1	Môže obsahovať lepok
3	Obsahuje lepok
-	Všeobecné tvrdenie nie je možné
?	Nedostatočné alebo protichodné informácie

Tento zoznam existuje v mnohých **variantoch**:

- Zoradené podľa kompatibility alebo abecedne
- S rozdelením do kategórií alebo bez neho
- Tematicky obmedzené na histamín alebo doplnené o informácie o iných intoleranciách
- Preložené do rôznych jazykov

Ktorý variant je k dispozícii v tomto dokumente, môžete vidieť v záhlaví každej strany tabuľky nižšie.

Sprievodca stravou

DÔLEŽITÉ: Tento zoznam sám o sebe nie je dostatočným návodom na stravovanie. Toleranciu môžu ovplyvniť aj iné faktory, napríklad čerstvosť alebo spôsob spracovania. **Podrobné pokyny a ďalšie doplňujúce informácie, ktoré môžu byť rozhodujúce pre úspech diéty, nájdete na našich webových stránkach:**

www.mastzellaktivierung.info

www.histaminintoleranz.ch

Prídavné látky sa môžu skrývať aj v základných potravinách, kde by ste ich nečakali. Preto si vždy prečítajte zoznam zložiek na obale! Naša klasifikácia sa vzťahuje len na čisté potraviny bez prídavných látok! Napríklad len pre čistú prírodnú smotanu, ale nie pre smotanu s prídavnými látkami.

V stĺpci „Histamín“ nie je uvedený obsah histamínu v zložkách, ale vnímaná tolerancia pre osoby citlivé na histamín. Tolerancia vyplýva z viacerých faktorov, z ktorých väčšina nie je známa a nedá sa presne určiť: uvoľňovače mediátorov žírnych buniek („liberátory histamínu“), histamín, iné biogénne amíny, inhibítory DAO,

konzistencia, ale aj zložky stabilizujúce žírne bunky a znižujúce hladinu histamínu.

Salicyláty v malých množstvách, v ktorých sa prirodzene vyskytujú v rastlinách, sú u niektorých pacientov trpiacich MCAS viditeľné len ako spúšťač aktivácie žírnych buniek, zatiaľ čo iní pacienti salicyláty dobre znášajú. Obsah salicylátov preto NIE JE zohľadnený ako spúšťač v kolónke „Histamín“, ale môže byť potrebné ho zohľadniť dodatočne.

Ako spúšťače narušujú rovnováhu histamínu

Predpokladaný dôvod nezlučiteľnosti je uvedený v zozname s nasledujúcimi písmenami:

HI:	Veľmi rýchlo podlieha skaze, rýchla tvorba histamínu!
H:	Vysoký obsah histamínu
A:	Iné biogénne amíny
L:	Osloboditelia mediátorov žírnych buniek (=histamínové liberátory)
B:	Blokátory (=inhibítory) diaminoxidázy alebo iných enzýmov rozkladajúcich histamín

V závislosti od príčiny ochorenia nie sú všetky potraviny pre všetkých pacientov rovnako nezniesiteľné. Niektorí reagujú silnejšie na liberátory ako na histamín alebo naopak. Tolerancia je tiež závislá od dávky a existujú veľké individuálne rozdiely v jej závažnosti. Preto nie je možné jednoznačne rozlíšiť tolerované a netolerované potraviny; vždy ide o skúsenosť konkrétneho človeka. Tohto zoznamu znášanlivosti by ste sa preto mali držať len na začiatku zmeny stravovania. Zoznam slúži ako hrubé vodítko na začiatku eliminačnej diéty, aby sa intenzita príznakov mohla napriek nedostatku skúseností čo najrýchlejšie a najspoľahlivejšie znížiť.

Približne po 4-6 týždňoch začnite skúšať, čo a v akom množstve môžete tolerovať v závislosti od vašej individuálnej citlivosti, aby ste sa zbytočne neobmedzovali v dlhodobom horizonte. Je možné, že budete tolerovať oveľa viac, alebo možno aj menej zložiek, ako je odporúčané v tomto zozname. Z dlhodobého hľadiska by ste preto nemali vychádzať zo zoznamu, ale z vlastných skúseností. Všetko je dovolené, pokiaľ to

dobre znášate. Úplne vľavo nájdete stĺpec, do ktorého môžete zadať svoje vlastné hodnotenie.

Posúdenie kompatibility zložených produktov

Tento zoznam sa obmedzuje na základné potraviny, zložky a prídavné látky. Výrobky, ktoré sa skladajú z viacerých premenlivých zložiek, tu spravidla nie sú uvedené.

Pravidlo na posúdenie znášanlivosti celých jedál alebo iných zložených výrobkov a prípravkov: Na obale alebo v príbalovom letáku nájdete zoznam zložiek, prípadne sa opýtajte výrobcu. Zoznam zložiek si prečítajte veľmi pozorne. Ak sú všetky zložky kompatibilné a výrobok nie je fermentovaný, kvasený alebo mikrobiálne vyzretý, potom je aj výrobok kompatibilný – aspoň v dostatočne čerstvom stave. Ak nie, musíte ho buď preventívne považovať za nekompatibilný, alebo si sami otestovať, ako dobre ho znášate pri vašom individuálnom prahu tolerancie.

Informácie ako „*Môže obsahovať stopy ...*“ nemusia osoby trpiace HIT/MCAD dodržiavať. Tieto malé množstvá nemajú žiadny účinok, pokiaľ na ne nie ste alergickí.

Obsah histamínu v mnohých výrobkoch, ako je víno, syr, ryby, mäsové prípravky atď., sa môže výrazne líšiť v závislosti od odrody, výrobcu, šarže a doby skladovania. Je preto možné, že ten istý druh salámy alebo syra sa niekedy ukáže ako zniesiteľný a niekedy ako nezniesiteľný, pričom sa to nedá predvídať.

Tento zoznam sa neustále aktualizuje, aby odrážal súčasný stav poznatkov. Preto pravidelne nahradzujte túto verziu najnovšou verziou na webovej stránke.

Odporúčanie knihy:



Kuchárska kniha „**Mast-Cell-Friendly and Low-Histamine Cooking**“ od **Heinz Lamprecht** výrazne uľahčuje náročnú zmenu stravy a na 206 stranách poskytuje viac ako 180 receptov, ktoré dôsledne zohľadňujú aj uvoľňovače histamínu, a preto sú vhodné aj pre ľudí, ktorí sú ťažšie postihnutí. Mnohé z receptov sú tiež bezlaktózové a bezlepkové.

Jazyk: nemčina, 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

Buy this book at the publisher tredition.com

Zrieknutie sa zodpovednosti

Tieto informácie nemôžu nahradiť návštevu lekára, ale sú určené len na podporu a doplnenie vzťahu medzi lekárom a pacientom. Tieto informácie používate na vlastné riziko. Nemožno prevziať žiadnu zodpovednosť za priame škody alebo následné škody akéhokoľvek druhu.

Zdroje

Posúdenia kompatibility vychádzajú z rôznych zdrojov, ktoré sú vážené podľa ich hodnovernosti:

- Skúsenosti vybraných pacientov bez iných intolerancií alebo alergií, ktorí reagujú obzvlášť jasne a reprodukovateľne na jednotlivé spúšťače, ktorí môžu spoľahlivo dosiahnuť zbavenie sa príznakov vyhábaním sa všetkým spúšťačom a ktorí majú bohaté skúsenosti s hodnotením tolerance potravín po nespočetných dôkladných vlastných pokusoch
- Skúsenosti iných organizácií pacientov v iných krajinách
- Ohlasy skupín poskytujúcich svojpomoc a návštevníkov webovej stránky
- Zoznamy potravín a informačné listy pre pacientov, ktoré pacientom poskytujú kliniky a lekári
- Vedecká literatúra
- Knihy o histamínovej intolerancii
- Príspevky na internetových fórach a blogoch

Autorské práva

Tento dokument je chránený autorskými právami. Komerčné použitie informácií si vo všetkých prípadoch vyžaduje písomný súhlas autora. Informácie môžete sprístupniť svojej najbližšej rodine a ošetrovujúcim lekárom a terapeutom.

Rozmnožovať a bezplatne šíriť v nezmenenej podobe možno len tie verzie, ktoré sú voľne prístupné na stránke www.mastzellaktivierung.info. Pri šírení v elektronickej podobe uveďte odkaz na zoznam na našom serveri alebo na našej webovej stránke, prípadne iným spôsobom zabezpečte, aby ste zoznam okamžite aktualizovali na najnovšiu verziu.

© Copyright by Heinz Lamprecht, SIGHI

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
Živočíšne potraviny							
Vajcia							
0						vajce prepeličie	
1			L			vajce, vajce slepačie	Žĺtok je kompatibilný. Vaječný bielok aktivuje žirne bunky (najmä v surovom stave ale aj uvarený).
1			L			vaječný bielok	Aktivuje žirne unky (najmä v surovom stave, ale aj uvarený).
0						vaječný žĺtok	
Mliečne výrobky							
1	H		?			bezlaktózové mlieko	Niekedy tolerované dobre, niekedy horšie ako normálne mlieko.
2	H	A				camembert	
1	H					cmar (mierne kyslý, na začiatku fermentácie)	Fermentácia mliečnymi baktériami.
1						ghí	V závislosti od spôsobu výroby s nízkym obsahom histamínu až s miernym obsahom histamínu!
2	?	?	?			hotové syrové výrobky (s ostatnými/ďalšími prísadami)	Záleží na zložení a čerstvosti.
1	H		?			jogurt (prírodný neochutený)	Produkty sa môžu líšiť.
1	H	A				kefír	
0						maslo: čerstvé, maslo: smotanové	Normálne nefermentované maslo.
1	H	A				maslo: s mliečnou kultúrou	Môže obsahovať malé množstvo histamínu, obvykle dobre tolerované.
1	H		?			mlieko bezlaktózové, mlieko bez laktózy	Niekedy tolerované dobre, niekedy horšie ako normálne mlieko.
0			?			mlieko kozie	
0			?			mlieko ovčie	
0	H!	?	?			mlieko surové (nespracované)	Rýchlo sa kaziace vďaka vysokému obsahu baktérií. Požívať iba čerstvé.
0			?			mlieko, pasterizované	Pokiaľ je črevo citlivé, mlieko môže vadiť.
1	?		?			mlieko, sušené	Niekedy dobre tolerované, niekedy nie.
0			?			mlieko, UHT	UHT = vysokoteplná úprava
2	H	A				raclette syr	
0						sladká smotana (ak je bez prísad)	Tolerovaná ak je bez fermentácie. Vždy skontrolovať obsah aditív (často sa používajú stužovače či stabilizátory, napr. E410, E407!
1	H					smotana kyslá	Fermentované mliečnym kvasením! Mierny obsah histamínu.
0						smotana sladká (bez aditív, neochutená)	Tolerovaná ak je bez fermentácie. Vždy skontrolovať obsah aditív (často sa používajú stužovače či stabilizátory, napr. E410, E407!
0						srvátka: kyslá srvátka	
0						srvátka: sladká srvátka	
0						syr Butterkäse	
2	H	A				syr čedar	
1	H	A				syr feta	
2	H	A				syr fontina	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie						Oznacenie SK	Poznámky SK
	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Liberátor	Blokátor		
0						syr Geheirratskäse	
0						syr gouda (mladý)	Iba malé množstvá.
2						syr gouda (vzretý)	
0						syr krémový (znamená: veľmi mladé syry), neochutené, bez aditív	
0						syr mascarpone	
0						syr mozzarella	
2	H	A	?			syr plesnivý	
2	H	A				syr raclette	
0						syr ricotta	Zvyčajne sa vyrába s →kyselinou citrónovou
2	H	A				syr roquefort	
2	H	A				syr tavený	
2	H	A				syr z nepasterizovaného "surového" mlieka	Záleží na hygiene. Vyššie riziko ako pri syroch z pasterizovaného mlieka.
3	H	A				syr: tvrdý, všetky zrejúce syry	
2	H	A				tavený syr	
0						tvaroh	
2	H	A				výrobky z nespracovaného (surového) mlieka	
Mäso							
1	H!	?				bravčové (čerstvé, neošetrené)	Sporné. Väčšinou dobre tolerované, ale rýchlo sa kazí. Histamínový liberátor -> svrbenie?
1	H	?				divina	Vzreté, ale čerstvé mäso z diviny je často dobre tolerované.
0	H!					hovädzie (čerstvé)	
0	H!					hydina	
0						jazyk (teľací, hovädzí)	Skontrolovať prítomnosť netolerovaných surovín, pokiaľ zakúpené ako hotové jedlo. Nikdy nie údené.
0	H!					kačica, kačacie mäso	
2	H	?	?			klobásy	Môže existovať niekoľko výnimiek.
0	H!					kuracie	
0	H!					mäso mleté (skonsumované hneď po pomletí)	Veľmi závislé od čerstvosti.
2	H!	A				mäso mleté (vážené, balené)	Veľmi závislé od čerstvosti.
3	H	A	?			mäso sušené (všetky druhy)	
3	H	?	?			mäso údené	
0	H!					morčacie, moriak	
2	H	?	?			párky	Môže existovať niekoľko výnimiek.
0	H!					prepeličie	
0	H!					pštosie	
3	H	?	?			ryba údená, údené ryby (všetky druhy)	
3	H	A	?			saláma	
3	H	A	?			šunka (sušená, ošetrená)	
3	H	A	?			sušená šunka	
0	H!					teľacie (čerstvé)	
3	H	?	?			údené mäso	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
2	H!			L		vnútornosti	
1	H	?				zverina	Vyzreté, ale čerstvé mäso z diviny je často dobre tolerované.
Ryby							
3	H	A				ančovičky: sardely v konzerve, sardelová pasta	
0	H!					pstruh obyčajný, dúhový	Rýchlo podlieha skaze. Rýchle hromadenie histamínu.
0	H!	A				ryba (čerstvo chytená, hlboko zmrazená)	Veľmi závislé od čerstvosti a druhu.
3	H!	A				ryba (kupovaná, chladená)	Veľmi závislé od čerstvosti a druhu.
3	H	A				sardely v konzerve, sardelová pasta	
0	H!					sivoň americký	Rýchlo podlieha skaze. Rýchle hromadenie histamínu.
3	H	A				tuniak	
2						údený losos	
Mořské plody							
2	H!			L		garnáty, krevety	
2	H!			L		homár	
2	H!			L		krab	
2	H!			L		krevety	
2	H!			L		langusta	
2	H!			L		lastúrniky (mušle, ustrice, slávky, hrebenatky, ...)	
2	H!			L		mäkkýše	
2	H!			L		morské plody	
2	H!			L		plody mora	
2	H!			L		rak	
2	H!			L		ustrice	
Ostatné							
0						bravčová masť	
0						sadlo	
Rastlinné potraviny							
Zdroje škrobu							
0						amarant	U niektorých ľudí môže spôsobovať hnačky. Jedná sa o pseudoobilninu, nezamieňať s farbivom amarant.
0						bataty, sladké zemiaky	
1						bulgur	Parboiled pšenica
1	?					chlieb	Problémy spôsobuje prítomnosť: sladu, jódu, dlhej fermentácie kvasníc, pravdepodobne aj ATIs (inhobitori amyláz/triptáz) z obilnín.
0						emmer, Triticum dicoccum	
0						gaštany	
1						jačmeň	
2	?	?	?			jačmenný slad, slad	
0						jam, bataty, sladké zemiaky	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
0						kamut	Vyberajte skôr staré odrody. Nové ATI variety sú kultivované a modifikované, zvyčajne nie dobre tolerované.
0						konopné semená (Cannabis sativa)	Nehalucinogénne odrody. Príliš veľa konopných bielkovín môže spôsobiť hnačku.
0						konopný proteínový prášok	Nehalucinogénne odrody. Príliš veľa konopných bielkovín môže spôsobiť hnačku.
0			?			kukurica sladká, zrná kukurice: klas, čerstvá/pasterizovaná	Ťažko stráviteľná.
0			?			kukurica sladká, zrná kukurice: sušené (múka, kaša)	
0			?			kukurica sladká, zrná kukurice: z konzervy	Ťažko stráviteľná. Pravdepodobne nevhodná po dlhom skladovaní alebo vo veľkom množstve.
0			!			kukuričné lupienky (bez aditív ako sú slad alebo kyselina listová)	Pozor na slad a kyselinu listovú
0						maltodextrín	
?						maniok, kasava, cassava (koreňové hľuzy)	Kyanid inhibuje príjem jódu. Niektoré detoxikačné metódy môžu produkovať histamín.
0						ovos	Vyhňte sa vitamínovaným produktom.
1	?					pečivo	Problémy spôsobuje prítomnosť: sladu, jódu, dlhej fermentácie kvasníc, pravdepodobne aj ATIs (inhobítori amyláz/triptáz) z obilnín.
2	?	?				pohánka	Problémy spôsobuje prítomnosť: sladu, jódu, dlhej fermentácie kvasníc, pravdepodobne aj ATIs (inhobítori amyláz/triptáz) z obilnín.
1	?		?			pšenica	Rôzne. Často spôsobujú tráviace problémy ako nafukovanie.
0						pšenica khorasan (Triticum turgidum ssp. Turanicum)	Vyberajte skôr staré odrody. Nové ATI variety sú kultivované a modifikované, zvyčajne nie dobre tolerované.
2		A	L			pšeničné klíčky	Prutescín, spermín, spermidín, kadaverín.
0						pšeno	
0						quinoa	Nie vždy dobre tolerovaná?
1						raž	Veľmi málo tolerované.
0						ryža	Po uvarení skladujte v chladničke maximálne 12 - 24 hodín.
0						ryža divoká, ryža indiánska	Nie je príbuzná s ostatnými druhmi ryže.
0						ryžové chlebičky, keksy	Trocha menej tolerované ako čerstvo uvarená ryža.
0						ryžové lupienky	Pozor na obsah sladu a kyseliny listovej.
0						ryžové rezance	Trocha menej tolerované ako čerstvo uvarená ryža.
0						sago (palmový škrob)	
2	?	?	?			slad, jačmenný slad	
0						sladké zemiaky, bataty	
2			L			slnečnicové semienka	
0			?			špalda	Vyberajte skôr staré odrody. Nové ATI variety sú kultivované a modifikované, zvyčajne nie dobre tolerované.
0						tapioca, tapioka	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
0						Triticum monococcum	
0						zelená špalda	
0						zemiaky, nové, so šupkou	Tmavé miesto! Zelené škvrny sú toxické! Pravdepodobne nevhodné pre ľudí so salicylátovou intoleranciou.
0						zemiaky, ošúpané	Tmavé miesto! Zelené škvrny sú toxické! Pravdepodobne nevhodné pre ľudí so salicylátovou intoleranciou.
0						zemiaky, so šupkou	Tmavé miesto! Zelené škvrny sú toxické! Pravdepodobne nevhodné pre ľudí so salicylátovou intoleranciou.
1						žito	Veľmi málo tolerované.
0						zizánia, ryža divoká	Nie je príbuzná s ostatnými druhmi ryže.
Ořechy							
2						arašidy	
0						chufa	Nie je to orech, ale hlúza.
2				?		chufa, zemné mandle, šáchor jedlý: pražené	Nie je to orech, ale hlúza.
1		A	L			kešu	
1			L			lieskové orechy	
0						makadamiové orechy, makadamové orechy	
1						mandle	Malé množstvo tolerované dobre. Môže spôsobovať problémy so spánkom.
0						para orechy	Max. 1-2 orechy denne ako dobrý zdroj selénia.
0						pekanový orech	
1				?		píniové semienka	Niekoľko druhov. Možno nie všetky rovnako tolerované?
0						pistácie	
0						šáchor jedlý	Nie je to orech, ale hlúza.
2				?		šáchor jedlý, zemné mandle: pražené	Nie je to orech, ale hlúza.
0						tigrie oriešky	Nie je to orech, ale hlúza.
2				?		tigrie oriešky: pražené	Nie je to orech, ale hlúza.
3		A	L			vlašské orechy	
0						zemné mandle	Nie je to orech, ale hlúza.
2				?		zemné mandle, šáchor jedlý: pražené	Nie je to orech, ale hlúza.
Tuky a oleje							
0						bodliakový olej, saflorový	
0						kokosový olej	Veľmi odporučený.
0						ľanový olej	
0						margarín (bez aditív)	Skontrolovať nevhodné aditíva.
0						olej kokosový	Veľmi odporučený.
0						olej olivový	Nevhodné pre ľudí so salicylátovou intoleranciou.
0						olej palmový	Neodporúča sa kvôli ekologickým dôvodom. Mimo toho, odporučený.
0						olej repkový	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné amíny	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
0						olej slnečnicový	Jednorázovo bez problémov, dlhodobo môže mať zápalové účinky.
0						olej z čiernej rasce	antialergický
0						olej z kukuričných klíčkov	
0						olej z pupalky dvojročnej (<i>Oenothera biennis</i>)	
0			A			olej z tekvicových semien	Za studena lisovaný olej z pražených tekvicových semienok. Obsahuje veľa spermidínu (biogénny amín). Napriek tomu sa toleruje v obvyklých množstvách.
2					?	olej z vlašských orechov	
0						olej zo svetlice	
0						olivový olej	Nevhodné pre ľudí so salycilátovou intoleranciou.
0						repkový olej	
1						sójový olej	
0						svetlicový olej (bodliakový)	
0			A			tekvicový olej	Za studena lisovaný olej z pražených tekvicových semienok. Obsahuje veľa spermidínu (biogénny amín). Napriek tomu sa toleruje v obvyklých množstvách.
0						večerný pupalkový olej	
Zelenina							
0						artičoky	
0						asparágus	
2	H		L			avokádo	
2	H	?	?	?		baklažán	
?						bambusové výhonky	
2						bôb	
0						bok choi	
0						brokolica	
?						čajot	Pravdepodobne zlá tolerancia.
0						čakanka	
0						čakanka štrbáková	
1						cesnak	Vmalých dávkach a po uvarení zvyčajne dobre tolerovaný.
?						chayote	Pravdepodobne zlá tolerancia.
2	H	A	?			chilli omáčka, pálivá, fermentovaná	Stimulujúca štiplavosť a biogénne amíny
?						choko	Pravdepodobne zlá tolerancia.
1			L			chren	
1			L			cibuľa	Vo väčších množstvách nevhodná.
0						cibuľa biela	Ide o druh cibule s bielou šupkou, nie o klasickú cibuľu.
0						cibuľa Tropea	
2						cícer, cícer baraní	
1					?	čili paprička, čerstvá	Pálenie môže dráždiť.
0						cuketa, cukina	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
0						dyňa (rôzne druhy)	
0						endívia	
2						fazuľa borlotti	
0						fenikel	
1						gombo, gumbo, okra, ibištek jedlý, bamia, bamja	
1				?		hlávkový kel, kapusta kelová	
1						hrach siaty (zelený hrášok)	
1						hrach siaty cukrový	
1						hrášok	
1						ibištek jedlý, okra, bamia, bamja, gombo, gombo	
1						kaleráb, kapusta obyčajná kalerábová	
0				?		kapusta červená	
0						kapusta čínska	
3	H					kapusta kvasená	
3	H					kapusta kyslá	
1				?		kapusta obyčajná kelová, kapusta kelová	
1				L		kapusta ružičková	
0						kapusta, biela alebo zelená	
0						kapusta, odrody kapusty (okrem ružičkového kelu, kalerábu)	
0						karfiol	
1				?		kel, kel hlávkový, kelová kapusta	
2				L		kelp (morské riasy), Laminariales	napr. Ako prísady v ochutených/bylinkových soliach.
1						kučeravá kapusta, kapusta kučeravá	
0						ľadový šalát	
2				L		Laminariales, kelp	napr. Ako prísady v ochutených/bylinkových soliach.
0						Mäkká cibuľa z Cévennes (Francúzsko)	
1				?		mangold	
0						mrkva	
?						mungo fazule	Niekedy nesprávne označované ako sójové kľičky.
1						okra, ibištek jedlý, bamia, bamja, gombo, gombo	
2		?	?			olivy	Zvyčajne fermentovaný, s ďalšími nevhodnými prísadami.
0						pak choi	
0						paprika (sladká)	
2						paprika (štiplavá)	
2	H			L		paradajky	
0						paštrnák	
0						polníček	
1				?		pór	V malých dávkach dobre tolerovaný.
2	H			L		rajčiaky	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
0						reďkovky (rod Raphanus), jemné odrody	
1						reďkovky (rod Raphanus), ostré odrody	
1						repa biela	
0						repa červená	
?			?			režucha siata, žerucha siata	
2				L		rukola	
0						šalát ľadový	
0						šalát: listové šaláty	Hodnotenie je pre rastlinu, nie hotový produkt.
0						slnečnica hluznatá, slnečnica topinambur, topinambur	Hľuza pripravená ako koreňová zelenina. Nevhodné pre osoby citlivé na salicyláty.
2						sója (sójové bôby, sójová múka)	
2						šošovica, šošovica jedlá	
0						špargľa	
2						špenát	
2				A	L	strukoviny (sója, fazuľa, hrach, šošovica)	
2					L	strukoviny a fazule	Platí pre všetky druhy a odrody. V niektorých prípadoch môžu však existovať výnimky.
0						tekvica	
0						topinambur, slnečnica hluznatá, slnečnica topinambur	Hľuza pripravená ako koreňová zelenina. Nevhodné pre osoby citlivé na salicyláty.
0						uhorka	
2	H	?				uhorky naložené v slanom náleve (fermentované!)	Uhorky naložené v slanom náleve a konzervované fermentáciou kyselinou mliečnou.
1						vodnica	
2	H	?				zaváraná zelenina	Môžu byť tolerované v závislosti od zložiek (liehový ocot alebo kyselina octová namiesto octu; bez horčice). Nezamieňať s kvasenými nakladanými uhorkami!
2	H	?				zavárané uhorky	Môžu byť tolerované v závislosti od zložiek (liehový ocot alebo kyselina octová namiesto octu; bez horčice). Nezamieňať s kvasenými nakladanými uhorkami!
1						zelené fazuľky	V niektorých prípadoch veľmi dobre tolerované.
0						zeler (Apium graveolens var. dulce)	
0						zeler (Apium graveolens var. rapaceum)	
0						zeler: listový zeler, rezaný zeler (Apium graveolens var. secalinum)	
?			?			žerucha, žerucha siata	
2	H	?	?			žihľava	
Bylinky							
0						bazalka	
1				L		cesnak medvedí	Malé množstvo tolerované dobre.
2						ďatelina zelená (druhy Trigonella a Trifolium)	napr. Senovka grécka modrá
2						grécke seno	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Libérátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
0						kerblik třebule, třebule pravá (Anthriscus cerefolium)	
1						kôpor, kôpor voňavý (Anethum graveolens)	Malé množstvá bez problémov, nevhodné pri salicylátovej intolerancii.
0						mäta (Mentha spicata, spearmint)	Nevhodná pri salicylátovej intolerancii.
0						mäta pieporná, mäta	Nevhodná pri salicylátovej intolerancii.
1				L		medvedí cesnak	Malé množstvo tolerované dobre.
0						oregano	
1						pažitka	Nevhodná vo väčších množstvách.
0						petržlen	
0						rozmarín	
0						šalvia	
0						saturejka (Satureja hortensis, Satureja montana)	
2						senovka grécka	
2						senovka grécka modrá	
2						trifolium	napr. Senovka grécka modrá
2						trigoínella	napr. Senovka grécka modrá
Ovocie							
0						acerola	
2		A	L			ananás	
1			?			arbus, dyňa červená	Podozrenie na liberačné účinky
?						arónia	
?						ásimina, paw paw	
2		H	L			avokádo	
?		?				ázijská hruška, hruška nashi	
2		A				banán	(Čím zelenší, tým lepšie tolerovaný?)
?		?				banán cukrový (Musa acuminata)	Čím zelenší, tým lepšie tolerovaný.
0						baza čierna	
0						broskyňa	
0						brusnica	
0						brusnice	
0						čerešňa barbadoská, acerola	
0						čerešne	Sporné.
1			?			červená dyňa, červený melón	Podozrenie na liberačné účinky
2		A	L			citrón	
2		?	L			citrónová kôra	
2		A	L			citrusy	
0						čučoriedky	
0						ďatle (sušené)	
0						dračie ovocie, pitahaya, pitaya	Pestuje sa niekoľko druhov. Zatiaľ nie je isté, či sú všetky kompatibilné.
0		?				dula	
1			?			dyňa červená, dyňa, melón vodový	Podozrenie na liberačné účinky

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Libérátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
0						egreš	
0						figy (čerstvé alebo sušené)	Môžu spôsobiť preháňanie.
0						goji	
0						granátové jablko	
2		A	L			grep, grapefruit	
2			?			guava	
0						hrozienka	Pokiaľ nie sú sirené. Nevhodné pri salicylátovej intolerancii.
0		?				hrozno	
1		A				hruška	
?		?				hruška nashi	
0						hurmi kaki	
0						jablko	
0						jablko: golden delicious	
2		A	L			jahoda	
?		?				japonská hruška, hruška nashi	
?						jarabina čierna, arónia	
0						josta	Hybrid egrešu a čiernej ríbezle.
2		A	L			kakao, kakaový prášok (čokoláda atď.)	
0		?				kakaové maslo	Prevažne dobre tolerovaná.
0						kaki	
0						karambola	
2		?	L			kiwi	
1						kokos, kokosové mlieko	Dobry zdroj selénu.
0						kustovnica čínska	
0						liči	
3		A	L			limetka	
?						loganberry	
2						malina, maliny	
2						mandarinky	
1			?			mango	Diskutabilné. Veľmi často dobre tolerované.
?						marakuja, mučenka jedlá	
0						marhuľa	
0			?			melón (okrem vodového)	Podozrenie na občasné liberačné účinky (kvôli pesticídom/postrekom?)
1			?			melón vodový, melón červený, melón vodný, dyňa červená	Podozrenie na liberačné účinky
0						mochyně peruánska (Physalis peruviana)	
0						moruša	
?						mučenka jedlá, marakuja	
0						nektarinka	
0						opuncia	Vyhňte sa kontaktu kože s trnmi.
0						ostružina	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné amíny	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
?						ostružina Boysenova	
2			A	L		papája	
?						paw paw, ásimina	
0						pepino (Solanum muricatum)	
0						pitahaya, pitaya, dračie ovocie	Pestuje sa niekoľko druhov. Zatiaľ nie je isté, či sú všetky kompatibilné.
3			A	L		pomaranč	
3			?	L		pomarančová kôra	
0						prášok acerola	
?						rajčiakovec	
0						rakytník	
1						rebarbora	Sporné. Veľmi často dobre tolerované. Obsahuje oxaláty.
0						ríbezľa čierna, ríbezle čierne	
0						ríbezle červené	
1				L		šípky	
1				L		slivka, sušená slivka	
1				?		slivky	Tolerované lepšie než iné kultivary sliviek.
0						višňa	
1				?		vodový melón, vodný melón, dyňa červená	Podozrenie na liberačné účinky
0						vrba úzkolistá (Elaeagnus angustifolia)	Účinný proti osteoartróze
Semiačka, jadrá							
0						chia semiačka	
0						ľanové semienko	
0						psyllium	Môže byť užitočné pri hnačke ako aj pri zápche.
1						sezam	V niektorých prípadoch môže vyvolávať hnačky, ale často sa dobre znáša.
0			A			tekvicové semiačka	Obsahuje veľa spermidínu (biogénny amín). Napriek tomu sa toleruje v obvyklých množstvách.
Huby, riasy, mikroorganizmy							
3				L		červené riasy	Extrémne bohaté na jód.
3				L		chaluhy	Extrémne bohaté na jód.
3				L		hnedé riasy	Extrémne bohaté na jód.
2						hríb smrekový	
2						hríby	
2						huby	
3				L		kelp	Extrémne bohaté na jód.
0						kvasnice (čerstvé, sušené, všetky formy)	Dobre tolerované pokiaľ sú vyrobené za prísnych hygienických podmienok. Výnimky: Npečivo, najmä ak je s dlhou dobou fermentácie. Príliš vysoký obsah glutamátov.
0						lingzhi, Ganoderma lingzhi, reishi	Je označovaná za antialergickú "liečivú hubu". Vzhľadom na nedostatok vlastných skúseností zatiaľ neexistuje jednoznačná klasifikácia.

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
	3			L		morské riasy	Extrémne bohaté na jód.
	0					reishi, lingzhi, Ganoderma lingzhi	Je označovaná za antialergickú "liečivú hubu". Vzhľadom na nedostatok vlastných skúseností zatiaľ neexistuje jednoznačná klasifikácia.
	3			L		riasy	Extrémne bohaté na jód.
	1		A			šampiňóny	
	2					smrčok	
	0					spirulina, spirulína (Arthrospira)	
	1					vodný kefir, vodový kefir	Môže byť dostatočne kompatibilný, ak neobsahuje nekompatibilné zložky. Riziko: Kontaminácia nepriaznivými mikroorganizmami.
	3			L		wakame riasy	Extrémne bohaté na jód.
	3			L		zelené riasy	Extrémne bohaté na jód.
Sladidlá							
	0					agáve nektár, agáve sirup	Vysoký obsah fruktózy.
	0					brezový cukor, xylitol, xylit, E967	
	0					cukor (repkový, trstinový)	Používať striedmo, nie ako hlavný výživok.
	0					dextróza	Glukózový sirup môže obsahovať vysoký obsah fruktózy, glukóza fruktózu neobsahuje.
	0					E420, sorbitol, sorbitolový cukor, glucitol	Preháňadlo, diuretikum. Nezlúčiteľné s intoleranciou sorbitolu a dedičnou fruktózovou intoleranciou.
	0					E953, izomalt	Ťažko stráviteľný. Nadmerná konzumácia môže mať laxatívny účinok.
	0					E967 xylitol, xylit, brezový cukor	
	0					fruktóza	Veľké množstvo môže spôsobiť tráviace problémy.
	0					glukóza	Glukózový sirup môže obsahovať vysoký obsah fruktózy, glukóza fruktózu neobsahuje.
	0					invertný cukor	
	0					izomalt, E953	Ťažko stráviteľný. Nadmerná konzumácia môže mať laxatívny účinok.
	0					javorový sirup	
	0					karamel (skaramelizovaný cukor)	
	2		?			koreň sladkého drievka	
	0					laktóza (mliečny cukor)	
	0					maltóza, sladový cukor	
	0					med	Diskutabilné. Sporné. Obsahuje prirodzene vysoký obsah kyseliny benzoovej.
	?		?			palmový cukor	
	0					sacharóza	Používať striedmo, nie ako hlavný výživok.
	2					sladový extrakt	
	0					sorbitol, sorbitolový cukor, E420, glucitol	Preháňadlo, diuretikum. Nezlúčiteľné s intoleranciou sorbitolu a dedičnou fruktózovou intoleranciou.
	0					stévia (listy, tekuté sladidlo, prášok)	
	1					umelé sladidlá	Sukralóza je tolerovaná.

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné amíny	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
0						xylitol, xylit, brezový cukor, E967	
Koreniny, dochucovadlá, arómy							
?						aníz	
?						badián	
2						biele korenie	Malé množstvo tolerované dobre.
0						bobkový list	Malé množstvá tolerované dobre, pre väčšie nedostatok skúseností.
0						borievka (bobule)	
2						bujón (kvôli kvasnicovému extraktu/mäsovému extrakt/glutamánu)	Takmer vždy obsahuje nevhodné prísady/aditíva (glutamát, kvasnicový extrakt, korenie/arómy/príchute, mäsové výťažky, nekompatibilnú zeleninu.
0						černuška siata	antialergický
2						čierne korenie	Malé množstvo tolerované dobre.
0						gerberový sumach (Rhus coriaria)	Nezamieňajte so severoamerickým sumachom koreninovým (sumach voňavý, Rhus aromatica) ani s inými (čiastočne jedovatými alebo silne alergizujúcimi) sumachmi!
2				L		horčičné semienko	Horčičné semienka a výrobky z nich.
0						jalovec (bobule)	
0						kardamón	Používať striedmo. Ako korenie sa predáva viacero odrôd (rôzna miera tolerancie?).
2						kari	
0						klinček	Malé množstvo tolerované dobre, žiadne skúsenosti s väčším množstvom.
0						kmín	Pozitívny efekt: trávenie ťžkých jediel. Nezamieňovať s kmínom rímskym.
2						korenie s obsahom hydrolyzovaného proteínu (kvasnicového extraktu)	Odvođený z hydrolyzátoV rastlinných proteínov, vôňou pripomínajúce mäsový vývar. Obsahuje glutamát, histamín a iné amíny.
0				?		koriander	Dobre tolerované iba malé množstvo.
0						kurkuma	
2				L		kvasnicový extrakt	Chemická premena na glutamát.
1						mak	Malé množstvá tolerované dobre, pre väčšie nedostatok skúseností.
2	?	?	?			mäsový extrakt	
1						muškátový oriešok	Malé množstvá tolerované dobre, pre väčšie nedostatok skúseností.
3	H	?				ocot: balzamiko	
1	H	?				ocot: jablčný	Vždy skontrolovať obsah aditív.
0	?					ocot: kvasný, liehový	Nízkohistamínový, ale nie bezhistamínový. Používať striedmo. Vždy skontrolovať obsah aditív.
3	H	?				ocot: vínný (z bieleho vína)	
3	H	?				ocot: vínný (z červeného vína)	
2						paprika pálivá	Dráždi črevá.
0						paprika sladká	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK	
0						rasca	Pozitívny efekt: trávenie ťžkých jediel. Nezamieňovať s kmínom rímskym.	
0						rasca čierna	antialergický	
2				L		rasca rímska		
0						rímsky koriander	antialergický	
0						škorica		
3						sójová omáčka		
0						tymián		
1	?			?		vanilka, vanilkový prášok, vanilkový cukor	Tolerovaná v malých množstvách. Fermentácia! Možné stopy siričitanov? (Vid' tiež aditíva > vanilín)	
1	?			?		vanilkový extrakt		
1						zázvor	Malé množstvo tolerované dobre.	
Nápoje								
Voda								
0						minerálna voda, neperlivá		
1				?		termálna voda s obsahom síry, fluóru, jódu a kyseliny uhličitej		
0						voda z vodovodu		
Alkoholické nápoje								
3				L	B	alkohol		
3	H	A	L	B		alkoholické nápoje		
2	H	A	L	B		brandy		
3				L	B	etanol		
2	?	?		L	B	liehovina, číra		
3	H	A	L	B		liehovina, prifarbená, ochutená		
2	?	?		L	B	pálenka, číra		
3	H	A	L	B		pálenka, prifarbená, ochutená		
2	H	A	L	B		pivo		
2	H	A	L	B		rum		
3	H	A	L	B		šampanské		
3	H	A	L	B		šumivé víno		
3	H	A	L	B		víno		
1				?	L	B	víno bezhistamínové (<0.1 mg/l)	Stále obsahuje alkohol a siričitany. Vhodné na varenie, po vyprchaní alkoholu dobre tolerované.
2	H	A	L	B		víno: biele		
3	H	A	L	B		víno: červené		
2	H	A	L	B		víno: Schilcherwein		
Čaje								
0						anízový čaj		
1				?		bylinne čaje z liečivých bylín (najmä zmesi)	Nekompatibilné prísady zatiaľ neidentifikované.	
0						čaj verbena	Má ukludňujúci efekt na tráviacu a nervovú sústavu.	
2	H				B	čierny čaj		
0						feniklový čaj		

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
0						kamilkový čaj	
0						kmínový čaj, rascový čaj	
0						lipový čaj	
1					B	maté	
0						mätový čaj	
0						rascový čaj, kmínový čaj	
0						roiboos	Varovanie: Skontrolujte zloženie. Čajové zmesi roiboosu a nekompatibilných zložiek sú často predávané pod názvom Roiboos.
0						šalviový čaj	
1					B	zelený čaj	
1	H	?	?			žihľavový čaj	
Džúsy, ovocné nektáre							
0						brusnicový nektár	
3				L		citrónová šťava, koncentrát citrónovej šťavy	
2				L		pomarančový džús	
Zeleninové džúsy							
2				L		paradajkový džús	
Kofeínové nápoje							
2						Coca-Cola	Vid' tiež kofeínové, perlivé nápoje, aróma
2						Cola	Vid' tiež kofeínové, perlivé nápoje, aróma
2				?	B	energetické nápoje	Theobromín inhibuje DAO.
1						espresso	Tolerované lepšie ako káva, ale stále obsahuje kofeín.
1						káva	Kofeín stimuluje nervy a črevné bunky, čo môže aktivovať žirne bunky.
2						kolové nápoje	Vid' tiež kofeínové, perlivé nápoje, aróma
Rastlinné mlieka							
1						ovsený nápoj, ovsené mlieko	Môže obsahovať malé množstvá histamínu kvôli enzymatickej fermentácii.
1						ryžové mlieko, ryžový nápoj	Môže obsahovať malé množstvá histamínu kvôli enzymatickej fermentácii.
2						sójové mlieko, sójový nápoj	
Nealko nápoje, limonády							
0						bazový sirup	
2						čokoládové nápoje	
2						kakaové nápoje	
1						limonády	Záleží od zloženia.
1						sladké perlivé nápoje	Záleží od zloženia.
1						sóda	Záleží od zloženia.
2						varená čokoláda	
Potravinové aditíva, prídavné látky, pomocné látky							
0						hydroxypropylmetylcelulóza, E464	
0						kyselina vínna, E334	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
2				L		propylgallát, E310	
2				L		tragakant, E413	
3				L		žltá FCF (SY, pomarančovožltá S), E110	
0						, kyselina erytorbová, E315	
1						1,2-Propándiolalginát, E405	Často dobre tolerovaný.
0						adsorpčné uhlie, aktívne uhlie, E153	
1				?		agar, E406	
0						aktívne uhlie, adsorpčné uhlie, E153	
0						alfatokoferol, E307	
1						alginát amónny, E403	Často dobre tolerovaný.
1						alginát draselný, E402	Často dobre tolerovaný.
1						alginát sodný, E401	Často dobre tolerovaný.
1						alginát vápenatý, E404	Často dobre tolerovaný.
2				L		amarant, láskavec, E123	Farbivo, nezamieňať s pseudoobilninou.
0						amoniakovo-sulfitový karamel, E150d	Pravdepodobne menej tolerovaný ako E150?
0						amoniakový karamel, E150c	Pravdepodobne menej tolerovaný ako E150?
2				L		annatto, bixin, norbixin, bixin, norbixin, E160b	
0						antokyaníny, E163	
1				L		arabská guma, E414	
1						arómy, príchute	Akákoľvek. Zvyčajne zle tolerované.
0						askorbát sodný, askorban sodný, E301	
0						askorbát vápenatý, askorban vápenatý, E302	
2				L		azorubín, karmoizín, E122	
2				L		benzoan draselný, E212	
2				L		benzoan sodný, E211	
2				L		benzoan vápenatý, benzoát vápenatý, E213	
2				L		benzoáty, E210-213	
?						beta-apo-8-karoténal, E160e	
0						betalainová červeň, betanín, E162	
0						betanín, betalainová červeň, E162	
?						borax, tetraboritan sodný, E285	Veľmi jedovatý, povolený iba v kaviáre.
3				L		brilantná čierna BN, čierna PN, E151	
?				?		brilantná modrá FCF, E133	
?				?		brilantná zelená BS, zelená S, E142	
2				L		butylhydroxyanisol (BHA), E320	
2				L		butylhydroxytoluén (BHT), E321	
0						celulóza, E460	
2				L		červeň Allura AC, E129, CI potravinárska červeň 17	V niektorých krajinách zakázané.
2				L		červená 2G, E128	
2						chinín (napr. v toniku)	
3				L		chinolínová žltá, E104	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
0						chlorofyly a chlorofylíny, E140	
3				L		čierna PN, brilantná čierna BN, E151	
1				?		citrát amónny, E380	
1				?		citráty draselné, E332	Často dobre tolerovaný.
1				?		citráty sodné, E331	Často dobre tolerovaný.
1				?		citráty vápenaté, E333	Často dobre tolerovaný. Ale pozri v časti Vápnik a kyselina citrónová!
0						deltatokoferol, E309	
?						dimetyldikarbonát, E242	
?						dimetylpolysiloxán, E900	
2				L		disiričitan draselný, E224	
2				L		disiričitan sodný, E223	
2				L		dodecylgallát, E312	
?						dusičnan draselný, E252	
?						dusičnan sodný, E251	
?						dušitan draselný, E249	
0						dušitan sodný, E250	
0						E100, kurkumín	
1				L		E101a, riboflavín-5'-fosforečnan	
3				L		E102, tartrazín	
3				L		E104, chinolínová žlt	
3				L		E110, žltá FCF (SY, pomarančovožltá S)	
0						E1103, invertáza	
?						E1105, lyzozým	
2				L		E120, karmín, košenila	
?						E1200, polydextróza	Vo väčších množstvách môže mať laxatívne účinky.
1				?		E1201, polyvinylpyrolidón, PVP	
1				?		E1202, polyvinylpolypyrolidon, PVPP	
2				L		E122, azorubín, karmoizín	
2				L		E123, amarant, láskavec	Farbivo, nezamieňať s pseudoobilninou.
2				L		E124, Ponceau 4R, košelinová červená A	
3				L ?		E127, erytrozín	
2				L		E128, červená 2G	
2				L		E129, červen Allura AC, CI potravinárska červená 17	V niektorých krajinách zakázané.
2				L		E131, patentná modrá V	
2				L		E132, indigotín	
?				?		E133, brilantná modrá FCF	
0						E140, chlorofyly a chlorofylíny	
0						E141, mednaté komplexy chlorofylov a chlorofínov	
?				?		E142, brilantná zelená BS, zelená S	
0						E150a, karamel obyčajný	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
0						E150b, kaustický sulfitový karamel	Pravdepodobne menej tolerovaný ako E150?
0						E150c, amoniakový karamel	Pravdepodobne menej tolerovaný ako E150?
0						E150d, amoniakovo-sulfitový karamel	Pravdepodobne menej tolerovaný ako E150?
3				L		E151, brilantná čierna BN, čierna PN	
0						E153, aktívne uhlie, adsorpčné uhlie	
2				L		E154, hnedá FK	
2				L		E155, hnedá HT	
0				L		E160a, karotény	
2				L		E160b, annatto, bixin, norbixin	
0						E160c, paprikový extrakt, kapsanthin, kapsorubin	
?						E160d, lykopén	
?						E160e, beta-apo-8-karoténal	
?						E160f, etylester kyseliny beta-apo-8-karoténovej	
?						E161b, luteín	
?						E161g, kantaxantín	
0						E162, betalainová červeň, betanín	
0						E163, antokyaníny	
0				L		E170, uhličitan vápenatý	V príliš vysokých dávkach vápnik aktivuje žirne bunky.
0				?		E171, oxid titaničitý	Netolerujú iba pacienti so Syndrómom mnohonásobnej citlivosti na chemické látky.
0						E172, oxidy a hydroxidy železa	
?						E173, hliník (v podobe pigmentu)	Nezdravý z iných dôvodov.
?						E174, striebro (v podobe pigmentu)	
0						E175, zlato (v podobe pigmentu)	
2				L		E180, litolrubín BK	Povolený len v kôre syru.
2				L		E200, kyselina sorbová	
2				L		E202, sorban draselný	
2				L		E203, sorban vápenatý, sorbát vápenatý	
2				L		E210, kyselina benzoová	
2				L		E210-213, kyselina benzoová a jej soli = benzoáty	
2				L		E211, benzoan sodný	
2				L		E212, benzoan draselný	
2				L		E213, benzoát vápenatý, benzoan vápenatý	
2				L		E214-E219, parabény	
2				L		E215, etylparahydroxybenzoan sodný	
2				L		E218, E219, metylparahydroxybenzoan a metylparahydroxybenzoan sodný	
2				L		E220 - E228, siričitany	
2				L		E220, oxid siričitý	
2				L		E221, siričitan sodný	
2				L		E222, hydrogénsiričitan sodný	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
2				L		E223, disiričitan sodný	
2				L		E224, disiričitan draselný	
2				L		E225, siričitan draselný	
2				L		E226, siričitan vápenatý	
2				L		E227, hydrogénsiričitan vápenatý	
2				L		E228, hydrogénsiričitan draselný	
2				L		E231, ortofenylfenol	
2						E232, ortofenylfenoxid sodný	
?						E234, nisin	
?						E235, natamycín	
2				L		E239, hexametylétetraamín	
?						E242, dimetyldikarbonát	
?						E249, dusitan draselný	
0						E250, dusitan sodný	
?						E251, dusičnan sodný	
?						E252, dusičnan draselný	
0						E260, kyselina octová	
0						E261, octan draselný	
0						E262, octan sodný	
0						E263, octan vápenatý	
0						E270, kyselina mliečna	Chemicky čistá kyselina mliečna nie je problém. Problémom býva produkt mliečného kvasenia.
?						E280, kyselina propiónová	Pri degradácii kyseliny propiónovej sa spotrebovávajú vitamín B12, takže môže prispievať k nedostatku B12.
?						E281, propionát sodný	
?						E282, propionát vápenatý	
?						E283, propionát draselný	
?						E284, kyselina boritá	Veľmi toxický, veľmi nebezpečný, látka toxická pre reprodukčný systém.
?						E285, tetraboritan sodný, borax	Veľmi jedovatý, povolený iba v kaviáre.
0						E290, oxid uhličité	Spôsobuje iba krátkodobé príznaky a iba po požití veľkého množstva (napr. sóda a perlivé nealko nápoje).
0						E296, kyselina jablčná	
?						E297, kyselina fumarová	
0				B		E300, kyselina askorbová, kyselina l-askorbová, vitamín C	Znižuje hladinu histaminu, ale je pravdepodobne aj mierny inhibítor DAO. Vhodné pri MCAS, nevhodné pri HIT?
0						E301, askorbát sodný, askorban sodný	
0						E302, askorbát vápenatý, askorban vápenatý	
0						E304, estery mastných kyselín s kyselinou askorbovou	
0						E306, extrakt s obsahom tokoferolov	
0						E307, alfatokoferol	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné amíny	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
0						E308, gamatokoferol	
0						E309, deltatokoferol	
2				L		E310, propylgallát	
2				L		E311, oktylgallát	
2				L		E312, dodecylgallát	
0						E315, kyselina erytorbová	
0						E316, erytorban sodný	
?						E319, terciálny butylhydrochinon (TBHQ)	
2				L		E320, butylhydroxyanisol (BHA)	
2				L		E321, butylhydroxytoluén (BHT)	
0						E322, lecitíny	Najčastejšie sójový lecitín.
0						E325, laktát sodný	
0						E326, laktát draselný	
0						E327, laktát vápenatý	
1						E330, kyselina citrónová	Diskutabilné. Vyrába sa z plesní, nie z citrusov.
1				?		E331, citráty sodné	Často dobre tolerovaný.
1				?		E332, citráty draselné	Často dobre tolerovaný.
1				?		E333, citráty vápenaté	Často dobre tolerovaný. Ale pozri v časti Vápnik a kyselina citrónová!
0						E334, kyselina vínna	
0						E335, vínany sodné	Viď vínny kameň.
0						E336, vínany draselné	
1				?		E340, fosforečnany draselné	
1				?		E341, fosforečnany vápenaté	
1				?		E380, citrát amónny	
1						E400, kyselina algová	Často dobre tolerovaný.
1						E401, alginát sodný	Často dobre tolerovaný.
1						E402, alginát draselný	Často dobre tolerovaný.
1						E403, alginát amónny	Často dobre tolerovaný.
1						E404, alginát vápenatý	Často dobre tolerovaný.
1						E405, 1,2-Propándiolalginát	Často dobre tolerovaný.
1				?		E406, agar	
2				L		E407, E407a karagénany	
2				L		E410, karobová guma	Zahusťovacie a gelovacie činidlo, extrahuje sa zo semien rohovníka (karobu).
1				L		E412, guárová guma	
2				L		E413, tragakant	
1				L		E414, arabská guma	
0						E415, xantánová guma	
1				L		E416, guma karaya	
0						E421, manitol	
0						E422, glycerol	
0						E440, pektín	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné amíny	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
1	?	?				E441, jedlá želatína	Sporné, tiež môže byť tolerovaná.
2					?	E452, polyfosforečnany (sodný, draselný a vápenatý)	
0						E460, celulóza	
0						E461, metylcelulóza	Vo väčších množstvách môže mať laxatívne účinky.
0						E462, etylcelulóza	
0						E463, hydroxypropylcelulóza	
0						E464, hydroxypropylmethylcelulóza	
0						E465, etylmethylcelulóza	
?						E466, karboxymethylcelulóza	
0						E500(i), uhličitan sodný	
0						E500(ii), hydrogénuhličitan sodný	
0						E501, uhličitan draselný	
0						E503, uhličitan amónne	
0						E504, uhličitan horečnaté	
0						E507, kyselina chlorovodíková	
0						E579, glukonát železnatý	
2				L		E620, kyselina glutámová	
2				L		E620-E625, glutamáty, glutamany	
2				L		E621, glutamát sodný	
2				L		E622, glutamát draselný	
2				L		E623, glutamát vápenatý	
2				L		E624, glutamát amónny	
2				L		E625, glutamát horečnatý	
0						E626, kyselina guanylová	
0						E650, octan zinočnatý	
?						E900, dimetylpolysiloxán	
0						E901, včelí vosk	
0						E955, sukralóza	
0						E960, steviol glykozidy	
0						erytorban sodný, E316	
3				L	?	erytrozín, E127	
0						estery mastných kyselín s kyselinou askorbovou, E304	
0						etylcelulóza, E462	
?						etylester kyseliny beta-apo-8-karoténovej, E160f	
0						ethylmethylcelulóza, E465	
2				L		etylparahydroxybenzoan sodný, E215	
0						extrakt s obsahom tokoferolov, E306	
1				?		fosforečnany draselné, E340	
1				?		fosforečnany vápenaté, E341	
0						gamatokoferol, E308	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
0						glukonát železnatý, E579	
2				L		glutamany, glutamáty, E620-E625	
2				L		glutamát amónny, E624	
2				L		glutamát draselný, E622	
2				L		glutamát horečnatý, E625	
2				L		glutamát sodný, E621	
2				L		glutamát vápenatý, E623	
1				?		glutén, lepok	Tolerovaný v mnohých prípadoch. Môže spôsobovať nafukovanie.
0						glycerol, E422	
1				L		guárová guma, E412	
1				L		guma karaya, E416	
2				L		hexametyléntetraamín, E239	
?						hliník (v podobe pigmentu), E173	Nezdravý z iných dôvodov.
2				L		hnedá FK, E154	
2				L		hnedá HT, E155	
2				L		hydrogén siričitan vápenatý, E227	
2				L		hydrogénsiričitan draselný, E228)	
2				L		hydrogénsiričitan sodný, E222	
0						hydrogénuhličitan sodný, E500(ii)	
0						hydroxypropylcelulóza, E463	
2				L		indigotín, E132	
0						invertáza, E1103	
1	?			?		jedlá želatína, E441	Sporné, tiež môže byť tolerovaná.
?						kantaxantín, E161g	
0						kapsanthin, kapsorubin, E160c	
2				L		karagénany, E407, E407a	
0						karamel, E150a	
?						karboxymetylcelulóza, E466)	
2				L		karmín, košenila, E120	
2				L		karmoizín, azorubín, E122	
2				?	?	karob, karobový prášok	Karob je sušený (niekedy pražený) lusk, nie semienka.
2				L		karobová guma, E410	Zahusťovacie a gelovacie činidlo, extrahuje sa zo semien rohovníka (karobu).
0				L		karotény, E160a	
0						kaustický sulfitový karamel, E150b	Pravdepodobne menej tolerovaný ako E150?
?						Kolliphor® EL, Cremophor EL, Macrogolglycerol ricinoleate, Macrogolglyceroli ricinoleas, Polyoxyl 35 Castor Oil	Môže spôsobiť alergické reakcie so závažnou anafylaxiou.
2				L		košelinová červená A, Ponceau 4R, E124	
0						kurkumín, E100	
1						kyselina algová, E400	Často dobre tolerovaný.

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
0					B	kyselina askorbová, kyselina l-askorbová, vitamín C, E300	Znižuje hladinu histaminu, ale je pravdepodobne aj mierny inhibítor DAO. Vhodné pri MCAS, nevhodné pri HIT?
2					L	kyselina benzoová, E210	
?						kyselina boritá, E284	Veľmi toxický, veľmi nebezpečný, látka toxická pre reprodukčný systém.
0						kyselina chlorovodíková, E507	
1						kyselina citrónová, E330	Diskutabilné. Vyrába sa z plesní, nie z citrusov.
?						kyselina fumarová, E297	
2					L	kyselina glutámová, E620	
0						kyselina guanylová, E626	
0						kyselina jablčná, E296	
0						kyselina mliečna, E270	Chemicky čistá kyselina mliečna nie je problém. Problémom býva produkt mliečneho kvasenia.
0						kyselina octová, E260	
?						kyselina propiónová, E280	Pri degradácii kyseliny propiónovej sa spotrebovávajú vitamín B12, takže môže prispievať k nedostatku B12.
2					L	kyselina salicylová	Ako potravinové aditívum zakázaná.
2					L	kyselina sorbová, E200	
0						laktát draselný, E326	
0						laktát sodný, E325	
0						laktát vápenatý, E327	
0						lecitíny, E322	Najčastejšie sójový lecitín.
1					?	lepok, glutén	Tolerovaný v mnohých prípadoch. Môže spôsobovať nafukovanie.
2					L	litolubín BK, E 180	Povolený len v kôre syru.
?						luteín, E161b	
?						lykopen, E160d	
?						lyzozým, E1105	
0						manitol, E421	
0						meďnaté komplexy chlorofylov a chlorofínov, E141	
1					?	mentol	
0						metylcelulóza, E461	Vo väčších množstvách môže mať laxatívne účinky.
2					L	metylparahydroxybenzoan a metylparahydroxybenzoan sodný, E2118, E219	
0						Mydlíce (Saponaria) v Halve	
?						natamycín, E235	
?						nisin, E234	
0						obyčajný karamel, E150a	
0						octan draselný, E261	
0						octan sodný, E262	
0						octan vápenatý, E263	
0						octan zinočnatý, E650	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie						Oznacenie SK	Poznámky SK
	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Liberátor	Blokátor		
2			L			oktylgallát, E311	
2			L			ortofenylfenol, E231	
2						ortofenylfenoxid sodný, E232	
2			L			oxid siričitý, E220	
0			?			oxid titaničitý, E171	Netolerujú iba pacienti so Syndrómom mnohonásobnej citlivosti na chemické látky.
0						oxid uhličitý, E290	Spôsobuje iba krátkodobé príznaky a iba po požití veľkého množstva (napr. sóda a perlivé nealko nápoje).
0						oxidy a hydroxidy železa, E172	
0						paprikový extrakt, kapsanthin, kapsorubin, E160c	
2			L			parabény, E214-E219	
2			L			patentná modrá V, E131	
0						pektín, E440	
1			L			perlivé nápoje	Iba krátkodobý efekty. Sypmtómy rýchlo zmiznú.
?						polydextróza, E1200	Vo väčších množstvách môže mať laxatívne účinky.
2			?			polyfosforečnany (sodný, draselný a vápenatý), E452	
1			?			polyvinylpyrolidón, PVP, E1201	
1			?			polyvinylpyrolidon, PVPP, E1202	
2			L			Ponceau 4R, E124, košelinová červená A	
2			L			potravinárska červeň 17, červeň Allura AC, E129	V niektorých krajinách zakázané.
?						propionát draselný, E283	
?						propionát sodný, E281	
?						propionát vápenatý, E282	
1			L			riboflavín-5'-fosforečnan, E101a	
2			L			siričitan draselný, E225	
2			L			siričitan sodný, E221	
2			L			siričitan vápenatý, E226	
2			L			siričitany, E220 - E228	
0						škrob	
0						škrob	
2			L			sorban draselný, E202	
2			L			sorbany, sorbáty (soli kyseliny sorbové): sorban draselný E202, sorban vápenatý E203	
2			L			sorbát vápenatý, sorban vápenatý, E203	
0						steviol glykozidy, E960	
?						striebro (v podobe pigmentu), E174	
0						sukralóza, E955	
3			L			tartrazín, E102	
?						terciálny butylhydrochinon (TBHQ), E319	
?						tetraboritan sodný, borax, E285	Veľmi jedovatý, povolený iba v kaviáre.
0						uhličitan draselný, E501	

Zoznam kompatibilných potravín SK. Histamín; Triedenie: abecedné, s kategóriami

Vlastné hodnotenie	Histamín	Bohaté na histamín	Iné aminy	Liberátor	Blokátor	Oznacenie SK	Poznámky SK
0						uhličitan sodný, E500(i)	
0						uhličitan amónne, E503	
0						uhličitan horečnaté, E504	
0				L		uhličitan vápenaté, E170	V príliš vysokých dávkach vápnik aktivuje žirne bunky.
0						vanilín (syntetický)	Mierne dráždi. Používať striedmo.
0						včelí vosk, E901	
0						vínany draselné, E336	
0						vínany sodné, E335	Viď víny kameň.
0				B		vitamín C, kyselina askorbová, kyselina l-askorbová, E300	Znižuje hladinu histaminu, ale je pravdepodobne aj mierny inhibitor DAO. Vhodné pri MCAS, nevhodné pri HIT?
0						xantánová guma, E415	
?			?			zelená S, brilantná zelená BS, E142	
0						zlato (v podobe pigmentu), E175	

Doplňky stravy, lieky, liečivá, stimulanty

2		A	L			guarana, guaraná (Paullinia cupana)	Ovocie obsahuje kofeín.
2			L			iodizovaná stolová soľ	
3			L			jód	
3			L			jodid draselný (napr. aditívum v soli)	
2			L			kyselina folová, kyselina listová, vitamín B9	Diskutabilné. Iný názov: kyselina pterol-L-glutámová (podobná kyseline glutámovej/glutamátom?).
2			L			kyselina listová, kyselina folová, vitamín B9	Diskutabilné. Iný názov: kyselina pterol-L-glutámová (podobná kyseline glutámovej/glutamátom?).
2				B		teobromín	
1						vápník	V malých množstvách je životne dôležitý, vo vysokých dávkach aktivuje žirne bunky
1						vápník	V malých množstvách je životne dôležitý, vo vysokých dávkach aktivuje žirne bunky
2			L			vitamín B9, kyselina listová, kyselina folová	Diskutabilné. Iný názov: kyselina pterol-L-glutámová (podobná kyseline glutámovej/glutamátom?).
0						výhonok jedle, jedľové púčiky	Napr. cukrový extrakt ako nátierka na chlieb

Prípravky, zmesi

1		?				čokoláda biela	Väčšinou dobre tolerovaná.
2		A				čokoláda mliečna, horká	Tyramín, fenyletylamín.
2	H		L			horčica	Prípravená (zmes) z horčičného semienka, octu, atď.
2						kimčchi	Fermentované. V závislosti od zložiek, mikroorganizmov a výrobného procesu sú väčšinou nezlučiteľné.
1						marcipán	Malé množstvá dobre tolerované, ak neobsahuje nepovolené zložky.
2			L			pelendrek	
1	H!					seitan	V závislosti od čerstvosti a použitých surovín!

