|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Saját tapasztalat** | **Besorolás** | **Hisztamin** | **Más aminok** | **Felszabadító** | **Blokkoló** | **Összetevők** | **Megjegyzések** | **Fruktóz** | **Szalicilát** | **Oxalát** | **F.o.d.m.a.p.** |
| **Tojás** | | | | | | | | | | | |
|  | 0 |  |  |  |  | fürjtojás |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | kacsa tojás |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | tojássárgája |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  | L |  | tojásfehérje[[1]](#footnote-1) | Leginkább nyersen, de egyes információk szerint főzve is hízósejt aktiváló |  |  |  |  |
| **Tejtermékek** | | | | | | | | | | | |
|  | 2 |  |  |  |  | camembert |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H | A |  |  | cheddar sajt |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | cottage cheese | Vigyázat gyakran tartalmaz nem tolerálható összetevőket |  |  |  |  |
|  | 1 | H |  |  |  | créme fraiche | Vigyázat gyakran tartalmaz nem tolerálható összetevőket |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  | ementáli sajt |  |  |  |  |  |
|  | 1 | H | A |  |  | feta sajt |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | friss sajtkrém | Vigyázat gyakran tartalmaz nem tolerálható összetevőket |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | gouda sajt |  |  |  |  |  |
|  | 1 | H | ? |  |  | joghurt |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | kecskesajt friss |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | kecsketej |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | kefir |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H | A | ? |  | kékpenészes sajt |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | mascarpone |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | mozzarella |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H | A |  |  | nemespenészes sajt |  |  |  |  |  |
|  | 0 | H | ? | ? |  | nyers tej |  |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  | parmezán |  |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  | pecorino |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | ricotta |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H | A |  |  | roquefort sajt |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  | ? |  | tartóstej, UHT tej |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | tejföl |  |  |  |  |  |
|  | 1 | ? |  | ? |  | tejpor |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | tejsavó |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | tejszín | Vigyázat gyakran tartalmaz nem tolerálható összetevőket |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | trappista sajt |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | túró |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | vaj |  |  |  |  |  |
| **Húsok** | | | | | | | | | | | |
|  | 2 | H |  | L |  | belsőségek[[2]](#footnote-2) |  |  |  |  |  |
|  | 0 | H |  |  |  | borjúhús |  |  |  |  |  |
|  | 0 | H |  |  |  | csirkehús |  |  |  |  |  |
|  | 0 | H | A |  |  | darált hús | Erősen függ a frissességtől! |  |  |  |  |
|  | 3 | H | ? | ? |  | felvágottak | Félig-meddig tolerálható alternatívák előfordulhatnak |  |  |  |  |
|  | 0 | H | ? |  |  | fürj |  |  |  |  |  |
|  | 3 | H |  |  |  | füstölt halak |  |  |  |  |  |
|  | 3 | H |  |  |  | füstölt húsok |  |  |  |  |  |
|  | 0 | H |  |  |  | kacsa |  |  |  |  |  |
|  | 0 | H |  |  |  | marhahús |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | nyelv |  |  |  |  |  |
|  | 3 | H | A | ? |  | nyers sonka |  |  |  |  |  |
|  | 0 | H |  |  |  | pulykahús |  |  |  |  |  |
|  | 1 | H |  | ? |  | sertéshús[[3]](#footnote-3) | Vitatott, viszketés? |  |  |  |  |
|  | 0 | H |  |  |  | strucchús |  |  |  |  |  |
|  | 3 | H | A | ? |  | szalámi |  |  |  |  |  |
|  | 3 | H | A | ? |  | szárított húsok |  |  |  |  |  |
|  | 1 | H | ? |  |  | vadhús | Frissen fogyasztható |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  | virsli | Félig-meddig tolerálható alternatívák előfordulhatnak |  |  |  |  |
| **Halak** | | | | | | | | | | | |
|  | 0 |  |  |  |  | alaszkai tőkehal friss |  |  |  |  |  |
|  | 3 | H | A |  |  | „friss” hal jégen |  |  |  |  |  |
|  | 0 | H | A |  |  | frissen fogott hal, fagyasztva |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | hekk |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | lazac[[4]](#footnote-4) |  |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  | makréla |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | ponty friss |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | pisztráng friss |  |  |  |  |  |
|  | 3 | H | A |  |  | szardella konzerv |  |  |  |  |  |
|  | 3 | H | A |  |  | tonhal |  |  |  |  |  |
| **Tenger gyümölcsei** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H |  | L |  | garnéla |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H |  | L |  | homár |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H |  | L |  | kagylók |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H |  | L |  | languszta |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H |  | L |  | osztriga |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H |  | L |  | rákok |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H |  | L |  | tenger gyümölcsei |  |  |  |  |  |
| **Gabonák** | | | | | | | | | | | |
|  | 0 |  |  |  |  | amaránt | Hasmenést okozhat az arra érzékenyeknél |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | árpa |  |  |  |  |  |
|  | 1 | ? |  | ? |  | búza |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  | A | L |  | búzacsíra |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  | ! |  | cornflakes | Vigyázat lehet benne maláta |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | gesztenye | Vigyázat lehet fermentált! |  |  |  |  |
|  | 0 |  | ? | ? |  | hajdina | Hántolva hisztaminszegény! |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | kamut |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | köles |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | kukorica | Nehezen emészthető |  |  |  |  |
|  | 1 | ? |  |  |  | maláta |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | manióka |  |  |  |  |  |
|  | 1 | ? |  |  |  | pékáruk |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | gesztenye |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | quinoa |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | rizs |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | rizstészta |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | rizs puffasztott |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | rozs |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | tápióka |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  | ? |  | tönköly? |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | zab |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | vadrizs |  |  |  |  |  |
| **Olajos magok[[5]](#footnote-5)** | | | | | | | | | | | |
|  | 1 |  |  | ? |  | fenyőmag |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | földimandula, tigrismogyoró | Tulajdonképpen nem olajos mag, hanem egy gyökérgumó |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  | ? |  | földimandula pirított |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | földimogyoró |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  | A |  |  | kesudió |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | makadámia |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | mandula | Blansírozva jobb! |  |  |  |  |
|  | 1 |  | A |  |  | mogyoró |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | pisztácia |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | paradió |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | pekándió |  |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  | ? |  | dió |  |  |  |  |  |
| **Zöldségek** | | | | | | | | | | | |
|  | 0 |  |  |  |  | articsóka |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  | A | L |  | avokádó |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  | L |  | bab |  |  |  |  |  |
|  | ? |  |  |  |  | bambusz |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | borsó |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | brokkoli |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | burgonya | Sötétben tárolni, a zöld részek mérgezőek |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | cékla |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | chili, friss |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | cukkini |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  | A |  |  | csicseriborsó |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H | ? | ? |  | csalán |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H | ? |  |  | ecetes zöldségek |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | édesburgonya |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | édeskömény |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | fokhagyma |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | hagyma, fehér |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  | L |  | hagyma, mind | Nagy mennyiségben rosszul tolerálható. |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | karalábé |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | karfiol |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | káposzta fehér fejes |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  | ? |  | káposzta lila |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | kelkáposzta |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  | ? |  | kelbimbó |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | kínaikel |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | lencse |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | madársaláta |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | manióka |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  | ? |  | mángold |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  | ? | ? |  | olíva bogyó | Frissen nem tartalmaz hisztamint! |  |  |  |  |
|  | 2 | H | A | ? | ? | padlizsán |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | pak choi |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | paprika enyhe fajták |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | paprika csípős fajták |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H |  | L |  | paradicsom |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | pasztinák |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | petrezselyem gyökér |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  | ? |  | póréhagyma |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | retek |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | retek jégcsap |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  | L |  | rukkola | Hisztamint nem tartalmaz, enyhe hisztaminfelszabadító. |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | saláta chicoreé |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | saláta fejes |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | saláta eisberg |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | saláta endívia |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | sárgarépa |  |  |  |  |  |
|  | 3 | H |  |  |  | savanyúkáposzta |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  | A |  |  | szója (szójabab) |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | spárga |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | spenót |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  | L |  | torma |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | tökfélék (mind) |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | uborka |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H | ? |  |  | uborka ecetes |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H | ? |  |  | uborka kovászos |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | zeller |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | zeller halványító, szárzeller |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | zöldbab, vágott bab[[6]](#footnote-6) |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  | L |  | zöldbanán, főzőbanán[[7]](#footnote-7) |  |  |  |  |  |
| **Zöldfűszerek** | | | | | | | | | | | |
|  | 0 |  |  |  |  | babérlevél |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | bazsalikom |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | borsikafű |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | borsmenta |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | citromfű |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | fodormenta |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | görögszéna[[8]](#footnote-8) |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | kakukkfű |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | kapor[[9]](#footnote-9) |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | koriander levél |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | koriander mag |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | majoránna |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | medvehagyma | Kis mennyiségben legtöbbször tolerálható |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | metélőhagyma | Kis mennyiségben legtöbbször tolerálható |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | oregánó |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | petrezselyem |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | rozmaring |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | zsálya |  |  |  |  |  |
| Gyümölcsök | | | | | | | | | | | |
|  | 2 |  | A | L |  | ananász |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | alma |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | alma szárított | Tartósítószer lehet benne! |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | áfonya |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  | A |  |  | banán | Minél zöldebb, annál alacsonyabb hisztamintartalom? |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | bodza |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  | A | L |  | citrom |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | cseresznye |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  | L |  | csipkebogyó[[10]](#footnote-10) |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | datolya aszalt |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | egres |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  | A | L |  | eper |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | fekete ribizli |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | füge | A friss füge nem tartalmaz hisztamint, csak elenyésző mennyiségű szerotonint. |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | füge, szárított |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | goji bogyó |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  | ? |  | görögdinnye |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | gránátalma |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  | A | L |  | grapefruit |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  | ? |  | guave |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | homoktövis |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  | A | L |  | kakaó, kakaópor |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | kakaóvaj |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | khaki szilva |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  | ? | L |  | kiwi |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | kókuszdió |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  | A |  |  | körte[[11]](#footnote-11) |  |  |  |  |  |
|  | 3 |  | A | L |  | lime |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | litchi |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | mandarin |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  | ? |  | mango? |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | maracuja |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | mazsola | Csak kénezetlen |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | málna |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | meggy |  |  |  |  |  |
|  | 3 |  | A | L |  | narancs |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | nektarin |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | őszibarack |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  | A | L |  | papaya |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | rebarbara | Vitatott |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | ribizli |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | sárgabarack |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  | ? |  | sárgadinnye |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | szeder |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | szilva? |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | szőlő |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | tőzegáfonya |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | vörösáfonya |  |  |  |  |  |
| Magok | | | | | | | | | | | |
|  | 0 |  |  |  |  | chia |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | fenyőmag |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | lenmag |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | mák |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  | L |  |  | napraforgómag[[12]](#footnote-12) |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | szezámmag | Hasmenést okozhat |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | tökmag |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | útifűmag | Segíthet hasmenés és szorulás esetén is. |  |  |  |  |
| Gombák | | | | | | | | | | | |
|  | 1 |  | A |  |  | csiperkegomba[[13]](#footnote-13) |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | élesztő friss/por |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | kucsmagomba |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | laskagomba |  |  |  |  |  |
|  | ? |  |  |  |  | reishi (pecsétviaszgomba) | Gyulladáscsökkentő, antihisztamin hatású |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | shiitake gomba | Frissen alacsony hisztamintartalmú. |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | sörélesztő friss/por |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | vargánya |  |  |  |  |  |
| Édesítőszerek | | | | | | | | | | | |
|  | 0 |  |  |  |  | agavé szirup |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | aszpartám | Erősen ellenjavallt |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | cukor |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | eritrit=eritritol | Emésztési panaszokat okozhat |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  | L |  | édesgyökér |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | fruktóz=gyümölcscukor | Nagy mennyiségben emésztési panaszokat okoz. Ajánlott napi mennyiség 25g |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | glükózszirup | Nagy mennyiségben tartalmazhat fruktózt is!!! |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | glükóz=dextróz=szőlőcukor |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | juharszirup |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | karamell |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | kókuszvirágcukor |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | laktóz |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | malátacukor |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | maláta kivonat |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | maltóz |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | mesterséges édesítőszerek |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | méz | Vitatott. Benzoesavat tartalmaz. |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | nádcukor |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | szacharóz=kristálycukor |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | szorbit=szorbitol | Hasmenést okozhat |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | sztevia |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | szőlőcukor |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | xilit=xilitol | Nagy mennyiségben hasmenést okoz |  |  |  |  |
| Fűszerek, ecetek | | | | | | | | | | | |
|  | 0 | ? |  |  |  | alkoholecet, ételecet | A legalacsonyabb hisztamintartalmú ecet, de nem hisztamin mentes |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | ánizs |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | bors fehér | Jobban tolerálható, mint a fekete társa. |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | bors fekete | Kis mennyiségben tolerálható. |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | curry |  |  |  |  |  |
|  | 1 | H | ? |  |  | ecet: almaecet |  |  |  |  |  |
|  | 3 | H | ? |  |  | ecet: balzsamecet |  |  |  |  |  |
|  | 3 | H | ? |  |  | ecet: fehérborecet |  |  |  |  |  |
|  | 3 | H | ? |  |  | ecet: vörösborecet |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  | ? |  |  | ecetesszencia |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  | L |  | élesztőkivonat |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | fahéj |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | feketekömény | Antiallergén tulajdonságokkal rendelkezik |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | gyömbér[[14]](#footnote-14) | Hisztamincsökkentő! |  |  |  |  |
|  | 2 | ? | ? | ? |  | húskivonat |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | kömény[[15]](#footnote-15) |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | kurkuma |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | leveskocka, ételízesítő | Szinte mindig tartalmaz rosszul tolerálható össetevőket |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  | L |  | mustármag |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | paprikapor csípős | Bélizgató hatású |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | paprikapor enyhe |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  | L |  | római kömény |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | szegfűszeg |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | szerecsendió |  |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  | szójaszósz | Fermentált |  |  |  |  |
|  | 1 | ? |  | ? |  | vanília | Kis mennyiségben tolerálható |  |  |  |  |
|  | 1 | ? |  | ? |  | vaníliakivonat | Fermentált |  |  |  |  |
| Teák | | | | | | | | | | | |
|  | 0 |  |  |  |  | borsmenta tea |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | csalántea[[16]](#footnote-16) |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H |  |  | B | fekete tea |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | hársfatea |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | kamillatea |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  | B | mate tea |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | rooibos tea | Vigyázat! Gyakran árulnak teakeveréket rooibos név alatt |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | zöld tea |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | zsálya tea |  |  |  |  |  |
| Tejpótlók | | | | | | | | | | | |
|  | 0 |  |  |  |  | kókusztej |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | mandulatej |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | rizstej | Gyakran enyhén hisztamin tartalmú |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  | L |  | szójatej | Nem magasabb hisztamintartalmú, mint más növényi tejek. |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | zabtej |  |  |  |  |  |
| Élvezeti cikkek | | | | | | | | | | | |
|  | 3 |  |  | L | B | alkohol, ethanol |  |  |  |  |  |
|  | 3 | H | A | L | B | bor vörös |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H | A | L | B | bor fehér |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  | ? |  | B | bor hisztaminszegény |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  | A |  |  | csokoládé tej-, ét- |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  | csokoládé fehér |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  | energia ital |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  | L | B | kávé[[17]](#footnote-17) |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  | kávé koffeinmentes[[18]](#footnote-18) | Csak BIO! |  |  |  |  |
|  | 2 | ? | ? | L | B | pálinka (tiszta) |  |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  | pezsgő |  |  |  |  |  |
|  | 2 | H | A | L | B | rum |  |  |  |  |  |
|  | 3 | H | A | L | B | sör |  |  |  |  |  |
|  | 2 | ? | ? | L | B | vodka |  |  |  |  |  |

További hasznos információkért keresse fel a <https://hisztamin.info> oldalt!

1. tojásfehérje: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1392449/> (egyetlen régi állatokon végzett kutatás van erre vonatkozóan, mégis beégett a köztudatba, hogy a tojásfehérje hisztaminfelszabadító.)

   <https://foodisgood.com/is-egg-white-high-in-histamine/> A tojásra való reakciót feltehetőleg intolerancia vagy allergia okozza. [↑](#footnote-ref-1)
2. A belsőségek gyorsan romlanak, emiatt fontos, hogy nagyon friss legyen a fogyasztáskor és ne tároljuk hosszú ideig. A máj nem tartalmaz nagy mennyiségű hisztamint, viszont gyorsan keletkezhet benne! Frissen fogyasztva általában nem okoz panaszt. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0956713515301250 [↑](#footnote-ref-2)
3. A sertéshús frissen kis mennyiségben tartalmaz csak hisztamint, ennek ellenére jóval gyakoribbak a reakciók a fogyasztása esetén, mint a csirke, pulyka vagy marhahúsnál. [↑](#footnote-ref-3)
4. A lazacról is hisztaminszegény. https://foodisgood.com/is-salmon-high-in-histamine/ [↑](#footnote-ref-4)
5. Az olajos magvak nem tartalmaznak hisztamint, viszont más biogén aminokat kis mennyiségben igen. A tolerálhatóságuk emiatt egyénenként erősen eltérő attól függően, hogy más biogén aminokra hogy reagál a beteg. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6306728/ [↑](#footnote-ref-5)
6. A zöldbabban nem mutattak ki hisztamint. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6306728/ [↑](#footnote-ref-6)
7. A főzőbanán tartalmaz hisztamint, tiramint és szerotonint is a biogén aminok közül. Emellett közepesen erős hisztaminfelszabadító is. <https://www.researchgate.net/publication/333806093_Bioactive_amines_changes_during_the_ripening_and_thermal_processes_of_bananas_and_plantains>

   <https://healthtopquestions.com/are-plantains-high-in-histamine/>

   <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0308814616303831> [↑](#footnote-ref-7)
8. Vegyesek a tapasztalatok, egyes források szerint azonban természetes antihisztamin. [↑](#footnote-ref-8)
9. A kapor jól tolerálható, egyes források szerint hisztamincsökkentő hatása is van. https://foodisgood.com/is-dill-seed-high-in-histamine/ [↑](#footnote-ref-9)
10. Egyes források szerint hisztamin liberátor, egyesek szerint hisztamin csökkentő hatása van. Érdemes a saját tapasztalatra hagyatkozni, mert nagyon megosztó források vannak a csipkebogyóról. [↑](#footnote-ref-10)
11. A körte nem tartalmaz hisztamint, viszont kis mennyiségben putrescint igen. Ez okozhat panaszt az arra érzékenyeknél. [↑](#footnote-ref-11)
12. A napraforgómag alig tartalmaz hisztamint, de a hosszú tárolás miatt más biogén aminok keletkezhetnek benne. Némely forrás liberátorként említi. <https://foodisgood.com/is-sunflower-seed-high-in-histamine/> [↑](#footnote-ref-12)
13. Hisztamint nem tartalmaz, de más biogén aminokat kis mennyiségben igen. Ha valaki érzékeny a putrescinre előfordulhat, hogy a gombákat nem jól tolerálja. Emellett a magas poliol tartalmuk is okozhat panaszt. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6306728/> [↑](#footnote-ref-13)
14. A gyömbér nem tartalmaz hisztamint, és nem is számít hisztaminfelszabadítónak. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3665023/> [↑](#footnote-ref-14)
15. Sokszor keverik a római köménnyel az angol forrásokban. A fűszerkömény nem okoz problémát. [↑](#footnote-ref-15)
16. Kutatásokban H1 receptor antagonistaként azonosították. Gátolja a mediátorok felszabadulását a hízósejtekből. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19140159/> [↑](#footnote-ref-16)
17. A koffein hisztaminfelszabadító és egyben DAO blokkoló, de a kávébab még pörkölés után is hisztaminszegény. Ezért a koffeinmentes bio kávé jobban tolerálható. A magas penészgomba szennyezettség miatt kizárólag prémium minőségű bio kávét fogyasszon. [↑](#footnote-ref-17)
18. A nem bio kávé koffeinmentesítéséhez agresszív oldószereket használnak. Ez rosszabb, mintha koffeines kávét fogyasztana. [↑](#footnote-ref-18)