



# Lista över livsmedelskompatibilitet

## Histamin / mastcellsaktiveringingsyndrom

**Toleranslista för den diagnostiska och terapeutiska utelämningsdieten för histaminos (mastcellsaktiveringingsyndrom MCAS, mastocytos, histaminintolerans)**

### Toleransskala

Histamin / mastcellsaktivering	
0	Tolereras väl. Inga symtom kan förväntas vid normal konsumtionsnivå
1	Måttlig tolerans, mindre symtom, tillfällig konsumtion av små mängder tolereras ofta
2	Oacceptabelt, tydliga symtom vid normala konsumtionsmängder
3	Mycket dålig tolerans, allvarliga symtom
-	Inget generaliserat uttalande möjligt
?	Otillräcklig eller motsägelsefull information

Förutom histamin förekommer dessa andra intoleranser endast i vissa varianter av denna lista:

Laktos	
0	Laktosfri
1	Låg laktoshalt eller kan ibland innehålla laktos beroende på receptet
2	Medelhögt laktosinnehåll. Testa den mängd du kan tolerera
3	Hög laktoshalt
-	Inget allmänt uttalande möjligt
?	Otillräcklig eller motsägelsefull information

Gluten	
0	Glutenfri
1	Kan innehålla gluten
3	Innehåller gluten
-	Inget allmänt uttalande möjligt
?	Otillräcklig eller motsägelsefull information

Denna lista finns i många **varianter**:

- Sorterad efter kompatibilitet eller i alfabetisk ordning
- Med eller utan indelning i kategorier
- Begränsad till histamin eller kompletterad med information om andra intoleranser
- Översatt till olika språk

Du kan se vilken variant som finns tillgänglig i detta dokument genom att titta på rubriken på varje tabellsida nedan.

### Instruktioner för kost

**VIKTIGT:** Denna lista i sig är inte en tillräcklig kostrådgivning. Toleransen kan också påverkas av andra faktorer som färskhet eller bearbetningsmetoder. **På våra webbplatser hittar du detaljerade anvisningar och ytterligare kompletterande information som kan vara avgörande för hur väl du lyckas med din diet:**

[www.mastzellaktivierung.info](http://www.mastzellaktivierung.info)

[www.histaminintoleranz.ch](http://www.histaminintoleranz.ch)

**Tillsatser** kan också vara dolda i baslivsmedel där du inte förväntar dig dem. Läs därför alltid ingrediensförteckningen på förpackningen! Vår kategorisering gäller alltid bara för det rena livsmedlet utan tillsatser! Till exempel endast för ren naturlig grädde, men inte för grädde med tillsatser.

**Kolumnen "Histamin"** visar INTE ingrediensernas histamininnehåll, utan den upplevda TOLERANSEN för dem som är känsliga för histamin. Toleransen beror på flera faktorer, varav de flesta är okända och inte kan fastställas exakt: frisätare av mastcellsmediatorer ("histaminfrisätare"), histamin, andra biogena aminer, DAO-

hämmare, konsistens, men även mastcellsstabiliserande och histaminsänkande ingredienser.

**Salicylater** i de små mängder som de förekommer naturligt i växter är endast märkbara som mastcellsaktiverande triggars hos vissa MCAS-sjuka, medan andra drabbade tolererar salicylater väl. Salicylatinnehållet beaktas därför **INTE** som en utlösande faktor i kolumnen "Histamin", utan kan behöva beaktas ytterligare.

### Hur triggars stör histaminbalansen

Den förmodade orsaken till intoleransen anges i listan med följande bokstäver:

- |            |   |
|------------|---|
| <b>H!:</b> | Mycket lättfördärlig, snabb histaminbildning                                  |
| <b>H:</b>  | Hög histaminhalt  |
| <b>A:</b>  | Andra biogena aminer  |
| <b>L:</b>  | Frigörare av mastcellsmediatorer (=histaminfrigörare)                         |
| <b>B:</b>  | Blockerare (=hämmare) av diaminoxidas eller andra histaminnedbrytande enzymer |

Beroende på orsaken till sjukdomen är det inte alla livsmedel som är lika oacceptabla för alla drabbade. Vissa reagerar starkare på liberatorer än på histamin eller vice versa. Toleransen är också dosberoende och det finns stora individuella skillnader i svårighetsgrad. Det är därför inte möjligt att göra en tydlig åtskillnad mellan tolerabla och intolerabla livsmedel; det är alltid en fråga om erfarenhet för den enskilda berörda personen. Du bör därför bara hålla dig till denna kompatibilitetslista *i början av kostförändringen*. Listan fungerar som en grov guide *i början* av eliminationsdieten så att symtomens intensitet kan minskas så snabbt och tillförlitligt som möjligt trots bristen på erfarenhet.

Efter ca 4-6 veckor kan du börja prova dig fram till vad du tål och i vilka mängder, beroende på din individuella känslighet, så att du inte begränsar dig i onödan på lång sikt. Du kanske tål mycket mer, eller kanske mindre, än de ingredienser som rekommenderas i denna lista. På lång sikt bör du därför inte basera din kost på en lista, utan på din egen erfarenhet. Allt är tillåtet så länge du tål det bra. Längst till vänster finns en

kolumn där du kan skriva in din egen bedömning.

### Bedömning av toleransen för sammansatta produkter

Denna lista är begränsad till baslivsmedel, ingredienser och tillsatser. Produkter som är sammansatta av flera varierande ingredienser finns i allmänhet **inte** med här.

Tumregel för bedömning av kompatibilitet för hela måltider eller andra sammansatta produkter och beredningar: Titta efter ingrediensförteckningen på förpackningen eller i bipacksedeln eller fråga tillverkaren. Läs ingrediensförteckningen mycket noggrant. Om alla ingredienser är kompatibla och produkten inte är fermenterad, jäst eller mikrobiellt mognad, är produkten också kompatibel – åtminstone i tillräckligt färskt tillstånd. Om så inte är fallet måste du antingen betrakta den som oacceptabel som en försiktighetsåtgärd eller själv testa hur väl *du* tolererar den vid *din individuella* toleranströskel.

Information som "*Kan innehålla spår av...*"behöver inte observeras av HIT/MCAD-drabbade. Dessa små mängder har ingen effekt så länge du inte är allergisk mot dem.

Många produkter som vin, ost, fisk, köttberedningar etc. kan variera mycket i histamininnehåll beroende på sort, tillverkare, parti och lagringsperiod. Det är därför möjligt att samma typ av korv eller ost ibland kan visa sig vara kompatibel och ibland inkompatibel utan att detta kan förutses.

Denna lista uppdateras ständigt för att återspegla det aktuella kunskapsläget. Byt därför regelbundet ut denna version mot den aktuella versionen på webbplatsen.

### Bokrekommendation:



Kokboken **"Mast-Cell-Friendly and Low-Histamine Cooking"** av **Heinz Lamprecht** gör den utmanande kostomläggningen mycket enklare och innehåller mer än 180 recept på 206 sidor, som också konsekvent tar hänsyn till histaminavgivare och därför också är lämpliga för personer som är svårare drabbade. Många av recepten är också laktosfria och glutenfria.

Språk: tyska, engelska.

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

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

### Ansvarsfriskrivning

Denna information är inte avsedd att ersätta ett läkarbesök, utan endast att stödja och komplettera förhållandet mellan läkare och patient. Användningen av denna information sker på användarens egen risk. Inget ansvar kan accepteras för direkta skador eller följdskador av något slag.

### Källor

Bedömningarna av tolerans baseras på olika källor som viktas efter deras rimlighet:

- Erfarenhetsrapporter från utvalda patienter utan andra intoleranser eller allergier, som reagerar särskilt tydligt och reproducerbart på enskilda utlösande faktorer, som på ett tillförlitligt sätt kan uppnå symtomfrihet genom att undvika alla utlösande faktorer och som har stor erfarenhet av att bedöma toleransen för livsmedel efter otaliga noggranna självexperiment
- Erfarenheter från andra patientorganisationer i andra länder
- Vittnesmål från självhjälpgrupper och webbplatsbesökare
- Livsmedelslistor och patientinformationsblad som ges till patienter av kliniker och läkare
- Vetenskaplig litteratur
- Böcker om histaminintolerans
- Inlägg på internetforum och bloggar

### Upphovsrätt

Detta dokument är upphovsrättsligt skyddat. Kommersiell användning av informationen kräver i samtliga fall skriftligt medgivande från författaren. Du är välkommen att göra informationen tillgänglig för din närmaste familj och dina behandlande läkare och terapeuter.

Endast de versioner som finns fritt tillgängliga på [www.mastzellaktivierung.info](http://www.mastzellaktivierung.info) får reproduceras och distribueras i oförändrad form utan kostnad. Vid distribution i elektronisk form, vänligen länka till listan på vår server eller till vår webbplats, eller se på annat sätt till att du omedelbart uppdaterar listan till den senaste versionen.

© Copyright by Heinz Lamprecht, SIGHI

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
<b>Animaliska livsmedel</b>							
<b>Ägg</b>							
	1			L		ägg, hönsägg, hela ägg	
	0					äggula	
	1			L		äggvita	
	0					vaktelägg	
<b>Mjolkprodukter</b>							
	2	H	A	?		blåmögelost, mögelost	
	2	H	A			Camembert	
	2	H	A			cheddarost	
	0					cream cheese (Utan tillsatser)	
	0			?		fårmjolk	
	0					färskost (utan tillsatser, ej lagrade ostar)	
	1	H	A			fetaost	
	0					filataostar (färskost, olagrad utan tillsatser)	
	0					flödeost (färskost utan tillsatser)	
	2	H	A			fontinaost, hårdost	
	0					Geheimrats ost	
	0			?		getmjolk	
	1					ghee	
	0					Goudaost, ung	
	2					Goudaost, vällagrad	
	0					grädde: söt grädde (utan tillsatser)	
	1	H				gräddfil	
	3	H	A			hårdost, all vällagrad ost	
	1	H				kärnmjolk: syrlig kärnmjolk (lätt syrad)	
	1	H	A			kefir	
	0					kvarg, kvark	
	1	H		?		laktosfri mjolk	
	0					mascarpone	
	0	H!	?	?		mjolk, gammeldags (lågpastöriserad, ohomogeniserad), råmjolk	
	1	H		?		mjolk, laktosfri	
	0			?		mjolk, lång hållbarhet	
	0			?		mjolk, pastöriserad	
	1	?		?		mjolkpulver	
	2	H	A	?		mögelost, blåmögelost	
	0					mozzarella	
	2	H	A			ost av råmjolk (obehandlad mjolk)	
	3	H	A			ost, all vällagrad ost (hårdost)	
	2	?	?	?		ostpreparat (blandningar med andra ingredienser)	
	0			?		pastöriserad mjolk	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
	2	H	A			produkter av råmjölk (obehandlad mjölk)	
	2	H	A			raclette-ost, racletteost	
	0	H!	?	?		råmjölk, obehandlad mjölk, gammeldags mjölk (lågpastöriserad, ohomogeniserad)	
	0					ricotta	Framställs vanligtvis med →citronsyra
	2	H	A			roquerfortost	
	2	H	A			smältost	
	0					smör, äkta smör	
	1	H	A			smör, syrat smör	
	0					smörost (DE: "Butterkäse")	
	0					söt grädde (om utan tillsatser)	
	0					vassle: söt vassle	
	0					vassle: syrlig vassle	
	1	H	?			yoghurt (naturlig)	
<b>Kött</b>							
	1	H	?			älgkött, viltkött	
	0	H!				anka, kött av anka	
	0	H!				fågelkött, fjäderfäkött, kött från fjäderfä	
	1	H!	?			fläskkött (färsk, obehandlad)	
	2	H!		L		inälvsmat (lever etc)	
	1	H	?			jorddjur, viltkött	
	0	H!				kalkon, tamkalkon	
	0	H!				kalvkött (färsk)	
	2	H	?	?		korv (alla sorter)	
	2	H!	A			köttfärs (färdigpackad)	
	0	H!				köttfärs (om ätes genast efter produktion)	
	0	H!				kyckling	
	0	H!				nötkött (färsk)	
	3	H	A	?		prosciutto	
	3	H	A	?		rå skinka	
	1	H	?			rådjurskött, viltkött	
	1	H	?			renkött, viltkött	
	3	H	?	?		rökt fisk (all)	
	3	H	?	?		rökt kött (all)	
	3	H	A	?		salami	
	3	H	A	?		skinka: rå skinka (torkad, lagrad)	
	0	H!				struts kött	
	3	H	A	?		torkat kött (all)	
	0					tunga (kalv, nöt)	
	0	H!				vaktelkött	
	1	H	?			vildsvin, viltkött	
	1	H	?			vilt, viltkött, renkött, rådjurskött, älgkött	
<b>Fisk</b>							

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
	3	H	A			ansjovisfiskar: konserverad ansjovis, ansjovispasta	
	3	H!	A			fisk (färsk, i kyldisk)	
	0	H!	A			fisk (frost eller nyfångad)	
	0	H!				forell, öring	
	0	H!				laxöring	
	0	H!				öring	
	0	H!				regnbåge, regnbågsforell	
	2					rökt lax, rökad lax	
	3	H	A			tonfisk	
<b>Skaldjur</b>							
	2	H!		L		Bivalvia (musslor, ostron, kammusslor, pilgrimsmusslor, ...)	
	2	H!		L		fisk och skaldjur	
	2	H!		L		hummer	
	2	H!		L		krabba	
	2	H!		L		kräftor	
	2	H!		L		kräftor, languster	
	2	H!		L		languster, kräftor	
	2	H!		L		ostron	
	2	H!		L		räkor	
	2	H!		L		skaldjur	
<b>Övrigt</b>							
	0					ister	
<b>Vegetabiliska livsmedel</b>							
<b>Stärkelsekällor</b>							
	0					amarant	
	1	?				bakverk	
	0					batat, sötpotatis	
	2		?	?		bovete	
	1	?				bröd	
	1					Bulgur, bulghur, burgul	
	0			!		cornflakes (utan tillsatser som malt eller folsyra)	
	0			?		dinkel, dinkelvete, speltvete	
	0					Emmervete, emmer, tvåkornsvete ( <i>Triticum turgidum dicoccum</i> )	
	0					Enkornsvete ( <i>Triticum monococcum</i> )	
	0					färskpotatis med skal	
	0			?		gammelvete, speltvete, dinkel	
	0					Grön spält, grön spelt, grönspält, grönspelt	
	0					hampafrön ( <i>Cannabis sativa</i> )	Gäller de lagliga icke-psykoaktiva underarterna! För mycket hampaprotein kan orsaka diarré.

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
0						hampaproteinpulver	Gäller de lagliga icke-psykoaktiva underarterna! För mycket hampaprotein kan orsaka diarré.
0						havre, havreflingor, havregryn	
0						hirs	
0						kamutvete (Triticum turgidum), khorasanvete	
0						kastanj, kastanjenötter (färsk eller fryst)	
0						khorasanvete, kamutvete	
1						korn	
2	?	?	?			kornmalt, malt, maltextrakt	
0			?			majs (färsk), majscolvar	
0			?			majs (torkad), majs mjöl (majsgryn), majstärkelse, polenta	
0			?			majs, konserverad majs	
2	?	?	?			malt, maltextrakt, kornmalt	
0						maltodextrin	
?						Maniok, kassava, cassava	
0						nypotatis med skal	
0			?			polenta (majsgryn) majs mjöl, majsstärkelse, majs (torkad)	
0						potatis med skal	
0						potatis, skalad	
0						puffat ris, rice krispies	
0						puffat ris, riskakor	
0						quinoa	
1						råg	
0						rice krispies, puffat ris	
0						ris	
0						riskakor, riskornskakor, puffat ris	
0						risnudlar	
0						sagogryn, sago	
2			L			solrosfrön	
0						sötpotatis	
0			?			speltvete, spelt, sandvete (Triticum spelta)	
0						tapioca, tapioka	
1	?		?			vete	
0						vete från Khorasan, khorasanvete	
2		A	L			vetegroddar	
0						vildris (Zizania)	
0						yams, sötpotatis	
<b>Nötter</b>							
1		A	L			cashewnötter	
0						chufa, jordmandel, tigernöt	
1			L			hasselnötter	
2			?			jordmandel, rostad	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
0						jordmandel, tigernöt	
2						jordnötter	
0						macadamianötter	
1						mandel	
0						paranötter	
0						Pekannötter	
1				?		pinjenötter	
0						pistagenötter	
0						tigernöt, jordmandel	
2				?		tigernötter, rostade	
3		A	L			valnötter	
<b>Fetter och oljor</b>							
0						kokosfett, kokosolja, kokossmör	Vegetabilisk olja från de rostade fröna från den steiriska oljegräsen, en lokal sort av trädgårdsgräsen. Innehåller mycket spermidin (en biogen amin). Men den tåls ändå i vanliga mängder.
0						Linolja, linfröolja	
0						Majsolja, majsfröolja, olja av majsgröddar	
0						margarin (kolla övriga ingredienser)	
0						nattljusolja	
0						nigellafröolja	
0						olivolja	
0						palmolja, palmkärnolja	
0		A				pumpafröolja	
0						rapolja	
0						safflorolja	
1						sojaolja, sojabönlja	
0						solrosolja	
0						svartkumminolja (Nigella sativa)	
2				?		valnötsolja	
<b>Grönsaker</b>							
2	H	?	?	?		äggplanta, äggört, äggväxt, aubergine	
1						ärt, ärta, ärtor, gröna ärtor	
0						Asiatisk kål, pak choi	
2	H	?				ättiksgurka	Kan tolereras beroende på ingredienserna (spritvinäger eller ättiksyra istället för vinäger; ingen senap). Får inte förväxlas med fermenterade inlagda gurkor!
2	H	?	?	?		aubergine, aubergin	
2	H		L			avokado, alligatorpäron	
2		A	L			baljväxter (soja, ärtor, bönor, linser..)	
?						bambuskott	
1						bladkål, grönkål, prydnadskål, kruskål (Brassica oleracea var. sabellica)	
0						bladsallader	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
0						bladselleri	
0						blomkål	
2						bondböna, bondböner ( <i>Vicia faba</i> )	
2			L			böner och linser generellt	
2						borlottiböner	
2	H	?	?			brännässla, brännässlor ( <i>Urtica dioica</i> )	
0						broccoli	
1			L			brysselkål	
?						chayote ( <i>Sechium edule</i> )	
2						chilipeppar	
2	H	A	?			chilisås, stark, fermenterad	Stimulerande fränhet plus biogena aminer
1			?			chilli, stark chilipeppar färsk	
0						cikoria ( <i>Cichorium Intybus</i> )	
0						endivesallad, endiv	
0						fänkål	
2						favaböna, bondböna ( <i>Vicia faba</i> )	
1						gröna böner	
1						grönkål, prydnadskål, bladkål, kruskål ( <i>Brassica oleracea</i> var. <i>sabellica</i> )	
?						grönsakspäron, chayote ( <i>Sechium edule</i> )	
0						gurka	
1						haricot verts	
0						huvudsallad	
2	H	?				inlagda grönsaker (i vinäger)	Kan tolereras beroende på ingredienserna (spritvinäger eller ättiksyra istället för vinäger; ingen senap). Får inte förväxlas med fermenterade inlagda gurkor!
0						isbergssallad, isbergssallat	
0						jordärtskockan	Skottknöl som bereds som en rotfrukt. Inte lämplig för personer som är känsliga för salicylater.
0						kål, grön eller vit	
0						kål, kålsorter (utom brysselkål, kålrabbi)	
0						kalebass	
1						kålrabbi	
?						kayote, chayote ( <i>Sechium edule</i> )	
2			L			kelp (brunalg, sjögräs), <i>Laminaria</i>	
2						kikärtor	
0						kinakål, salladskål ( <i>Brassica rapa</i> subsp. <i>pekinensis</i> )	
0						knölselleri	
?			?			krasse: smörgåskrasse ( <i>Lepidium sativum</i> )	
0						kronärtskocka	
1						kruskål, grönkål, prydnadskål, bladkål ( <i>Brassica oleracea</i> var. <i>sabellica</i> )	
?			?			kryddkrassing, kryddkrasse, smörgåskrasse	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
	2			L		Laminaria, kelp	
	2					linser	
	1			L		lök	
	0					lök från Tropea, lök Tropea	
	0					mâchesallad, mâche (Valerianella locusta)	
	1					majrova, rova	
	1			?		mangold	
	?					Mexicogurka, chayote	
	0					mild lök från Cévennes (Frankrike)	
	0					morot	
	?					mungbönor, mungbönan	
	1					okra (Abelmoschus esculentus)	
	2	?	?			oliver	
	0					pak choi	
	0					palsternacka	
	0					paprika (söt)	
	2					paprika (stark)	
	?					pärongurka, chayote (Sechium edule)	
	2					peperoni (stark)	
	2					pepparfrukt	
	1			L		pepparrot	
	2	H	?			pickles, picklade grönsaker	Kan tolereras beroende på ingredienserna (spritvinäger eller ättiksyra istället för vinäger; ingen senap). Får inte förväxlas med fermenterade inlagda gurkor!
	1					prydnadskål, grönkål, bladkål, kruskål (Brassica oleracea var. sabellica)	
	0					pumpor (div. sorter)	
	1			?		purjolök	
	1					rättikor, rättika, rädisor (släktet Raphanus), heta sorter	
	0					rättikor, rättika, rädisor (släktet Raphanus), milda sorter	
	0					rödbeta	
	0			?		rödkål	
	0					rotselleri	
	1					rova, majrova	
	2			L		rucola, rucola	
	0					sallad: bladsallader, huvudsallad	
	1					salladsärt	
	0					salladskål, kinakål (Brassica rapa subsp. pekinensis)	
	2	H	?			saltgurka, saltgurkor	Gurkor inlagda i saltlake och konserverade genom mjölksyrajäsning.
	1			?		savoykål	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
0						selleri: bladselleri ( <i>Apium graveolens</i> var. <i>secalinum</i> )	
0						selleri: rotselleri, sellerirot ( <i>Apium graveolens</i> var. <i>rapaceum</i> )	
0						selleri: stjälkar av selleri ( <i>Apium graveolens</i> var. <i>dulce</i> )	
0						sellerikål, pak choi	
2				L		senapskål, rucola	
0						silverlök, silver lök	
2	H	?				smörgåsgurka, ättiksgurka	Kan tolereras beroende på ingredienserna (spritvinäger eller ättiksyra istället för vinäger; ingen senap). Får inte förväxlas med fermenterade inlagda gurkor!
?				?		smörgåskrasse	
1						snöärtor	
1						sockerärtor	
2						soja (sojaböner, sojamjöl)	
2						spanskpeppar	
0						sparris	
2						spenat	
0						squash	
2						starka paprikor	
3	H					surkål	
0						sydcikoria, endiv, endivia	
2	H			L		tomat	
?				?		trädgårdskrasse	
0						Tropea lök	
0						vårklynne ( <i>Valerianella locusta</i> )	
0						vintersallad ( <i>Valerianella locusta</i> )	
0						vitkål	
1						vitlök	
0						zucchini	
<b>Örter</b>							
0						basilika	
2						blåväppling ( <i>Trigonella caerulea</i> )	
2						bockhornsklöver ( <i>Trigonella foenum-graecum</i> )	
0						Dansk körvel, körvelkax, trädgårdskörvel ( <i>Anthriscus cerefolium</i> )	
1						dill	
1						gräslök	
0						grönmynta ( <i>Mentha spicata</i> )	
2						klöver ( <i>Trigonella</i> - och <i>Trifolium</i> -arter)	
0						körvelkax, Dansk körvel ( <i>Anthriscus cerefolium</i> )	
1						kronddill	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
0						kyndel, kyndlar (Satureja hortensis, Satureja montana)	
0						mynta: grönmynta (Mentha spicata)	
0						mynta: pepparmynta	
0						oregano	
0						pepparmynta	
0						persilja	
1				L		ramslök (Allium ursinum)	
0						rosmarin	
0						salvia	
0						sommarkyndel, kyndel	
0						trädgårdskörvel, Dansk körvel (Anthriscus cerefolium)	
1				L		vild vitlök (Allium ursinum)	
0						vinterkyndel, kyndel	
<b>Frukt</b>							
0						acerola, acerolabär, acerolakörbär, acerolapulver	
2	H			L		alligatorpäron, avokado	
0						Amlabär (indiskt krusbär)	
2		A		L		ananas	
3		A		L		apelsin	
3		?		L		apelsinskal, apelsinzest	
?		?				äppelpäron, sandpäron	
0						äpple	
0						äpple	
0						aprikos	
?						aroniabär	
?						Asimina triloba	
2	H			L		avokado	
?		?				baby bananer	
2		A				banan	
0						björnbär	
0						blåbär	
?						boysenbär	
?						boysenbär	
0						carambola, stjärnfrukt	
2		A		L		cCitrusfrukter	
2		A		L		citron	
2		?		L		citronskal, citronzest	
0						dadel, torkade dadlar	
0						drakfrukt, pithayah	Flera arter odlas. Det är ännu inte säkert att alla är kompatibla.
0						fikon, färska eller torkade	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
0						finnbär, havtorn	
0						fläderbär	
0						gojibär	
0						Golden Delicious	
0						granatäpple	
2		A	L			grapefrukt	
2			?			guava	
2						hallon	
0						hagtorn, havstörne	
0						japansk persimon	
?		?				japanskt päron, sandpäron	
2		A	L			jordgubbar, jordgubbe	
0						jostabär, krusvinbär	
2		A	L			kakao, kakaopulver (choklad etc.)	
0		?				kakaosmör	
0						kaki, kakiplommon	
0						kaktusfikon (Opuntia ficus-indica)	
0						kapkrusbär (Physalis peruviana)	
1			?			katrinplommon (Prunus domestica ssp. domestica)	
?		?				kinapäron, kinesiskt päron, sandpäron	
0						kinesisk persimon	
0						kinesiska gojibär	
2		?	L			kiwi, kivi	
1						kokosnöt, kokosmjölk, kokosflingor, kokosvatten	
0						koromandelkrusbär, carambola	
0						körsbär	
0						krusbär	
0						krusvinbär, jostabär	
0		?				kvitten	
3		A	L			lime	
0						lingon	
0						litchi	
2						mandarin	
1			?			mango, mangofrukt	
0			?			meloner (undantag: vattenmelon)	
?		?				minibananer	
0						mullbär	
?		?				nashipäron	
0						nektarin	
1			L			nypon	
2		A	L			papaya, papaja	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
	1		A			päron	
	?					passionsfrukt	
	?					pawpaw ( <i>Asimina triloba</i> )	
	0					pepino ( <i>Solanum muricatum</i> )	
	0					persika	
	0					persimmonfrukt	
	0					pithayah, pitaya, drakfrukt	Flera arter odlas. Det är ännu inte säkert att alla är kompatibla.
	1			L		plommon	
	1			?		plommon ( <i>Prunus domestica</i> ssp. <i>domestica</i> )	
	1					rabarber	
	0					röda vinbär, trädgårdsvinbär ( <i>Ribes rubrum</i> )	
	0					russin	
	?		?			sandpäron	
	0					sharon, sharonfrukt	
	2					småcitrus, mandarin	
	0					smalbladig silverbuske ( <i>Elaeagnus angustifolia</i> )	Effektivt mot artros
	0					stjärnfrukt, carambola	
	0					sultanrussin, russin	
	0					surkörsbär	
	0					svarta vinbär, svartvinbär	
	1			?		sviskon ( <i>Prunus domestica</i> ssp. <i>domestica</i> )	
	?					tamarillo, trädmat ( <i>Solanum betaceum</i> )	
	0					trädgårdsvinbär ( <i>Ribes rubrum</i> )	
	?					trädmat, tamarillo ( <i>Solanum betaceum</i> )	
	0					tranbär	
	1			?		vattenmelon	
	0					vinbär, svarta	
	0					vinbär, trädgårdsvinbär ( <i>Ribes rubrum</i> ), röda vinbär	
	0			?		vindruva	
<b>Frön, kärnor</b>							
	0					Chiafrön, Mexikansk Chiasalvia ( <i>salvia hispanica</i> )	
	0					Linfrö	
	0					Psylliumfrön	
	0		A			Pumpakärnor	Innehåller mycket spermidin (en biogen amin). Men det tolereras ändå i vanliga mängder.
	1					Sesamfrön	Kan i vissa fall orsaka diarré, men tolereras ofta väl.
<b>Svampar, alger, mikroorganismer</b>							
	3			L		Alger (grön, röd, brun)	
	3			L		Alger och sjögräs (inkl tillsatser utvunnet från dessa)	
	1		A			Champinjon	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
0						Jäst (alla former)	
2						Karljohansvamp	
3				L		Kelp, sjögräs	
3				L		Kombu, sjögräs	
0						lingzhi, Ganoderma lingzhi, reishi	Utropad som en antiallergisk "medicinsk svamp". På grund av brist på egen erfarenhet finns det ännu ingen definitiv klassificering.
2						Murkla	
3				L		Nori, sjögräs.	
0						reishi, lingzhi, Ganoderma lingzhi	Utropad som en antiallergisk "medicinsk svamp". På grund av brist på egen erfarenhet finns det ännu ingen definitiv klassificering.
3				L		Sjögräs och alger (inkl tillsatser etc, med ursprung)	
0						spirulina (Arthrospira)	
2						Stensopp	
2						Svamp (div. sorter)	
1						vattenkefir	Kan vara tillräckligt kompatibla om det inte finns några inkompatibla ingredienser. Risk: Kontaminering med ogynnsamma mikroorganismer.
3				L		Wakame, sjögräs	
<b>Sötningsmedel</b>							
0						Agavesirap, agave	
0						Betsocker	
0						Bitsocker	
0						Björksocker, xylitol, E967	
0						Dextros	
0						Druvsocker	
0						E953, isomalt	Svårt att smälta. Överdriven konsumtion kan ha en laxerande effekt.
0						E967, xylitol, björksocker	
0						Farinsocker	
0						Fruktos, fruktsocker	
0						Glukos, glukossirap	
0						Honung	
0						Invertsocker, inverterad sockersirap	
0						isomalt, E953	Svårt att smälta. Överdriven konsumtion kan ha en laxerande effekt.
2				?		Lakritsrot	
0						Laktos (mjölksocker)	
0						Lönnsirap	
2						Maltextrakt, spraymalt	
0						Maltose, maltsocker (ren)	
?				?		Palmsocker	
0						Rörsocker	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
0						Sackaros, sukros	
0						Socket (socketbetor, sockerrör)	
0						Sorbitol, sorbitolsirap E420;E420, sorbitol, sorbitolsirap	
1						Sötningsmedel, artificiella	
2						Spraymalt, maltextrakt	
0						Stevia	
0						Xylitol, björksocker, E967	
0							

**Kryddor och smaksättare**

?						Anis	
1	H	?				Äppelcidervinäger	
0	?					Ättika	
3	H	?				Balsamvinäger	
0						bärsumak, sumak ( <i>Rhus coriaria</i> )	Förväxlas inte med nordamerikansk sumak ( <i>Rhus aromatica</i> ) eller andra (delvis giftiga eller starkt allergiframkallande) sumakväxter!
2						Buljong (pga jästextrakt, köttextrakt och/eller glutamater)	
2						Curry	
0						Enbär	
0						Gurkmeja	
1						Ingefära	
2				L		Jästextrakt	
0						Kanel	
0						Kardemumma	
0				?		Koriander, blad samt krydda ( <i>Coriandrum sativum</i> )	
2	?	?	?			Köttextrakt	
2						Kryddblandningar med hydrolyserat protein	
0						Kryddnejlika	
0						Kummin ( <i>Carum carvi</i> )	
0						Lagerblad	
1						Muskotnöt	
0						Nejlika	
0						Nigella Sativa	
0						Paprikapulver, mild	
2						Paprikapulver, stark	
3	H	?				Rödvinvinäger	
2				L		Senap, Senapsfrön, senapspulver	
2						Smaksättning med hydrolyserat protein	
3						Sojasås	
2				L		Spiskummin ( <i>Cuminum cyminum</i> )	
?						Stjärnanis	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
	0					sumak, bärsumak (Rhus coriaria)	Förväxlas inte med nordamerikansk sumak (Rhus aromatica) eller andra (delvis giftiga eller starkt allergiframkallande) sumakväxter!
	0					Svartkummin (Nigella sativa)	
	2					Svartpeppar	
	0					Timjan	
	1					Vallmofrön	
	1	?	?			Vanilj: vaniljstänger, vaniljpulver, vaniljsocker	
	1	?	?			Vaniljextrakt	
	3	H	?			Vinäger	
	0	?				Vinäger: Ättika, vit vinäger	
	0	?				Vit vinäger	
	2					Vitpeppar	
	3	H	?			Vitvinsvinäger	
<b>Dryck</b>							
<b>Vatten</b>							
	1			?		Källvatten med mycket sulfurdioxid, fluor, jod och kolsyra	
	0					Kranvatten	
	0					Mineralvatten utan kolsyra	
<b>Alkoholhaltiga</b>							
	3			L	B	Alkohol, ren (etanol)	
	3	H	A	L	B	Alkoholhaltiga drycker	
	2	H	A	L	B	Brandy	
	3	H	A	L	B	Brännvin (ej ren)	
	2	?	?	L	B	Brännvin, ren	
	3	H	A	L	B	Champagne	
	3			L	B	Etanol	
	3	H	A	L	B	Likör	
	2	?	?	L	B	Likör (ren)	
	3	H	A	L	B	Mousserande vin	
	2	H	A	L	B	Öl	
	3	H	A	L	B	Rödvin	
	2	H	A	L	B	Rom	
	3	H	A	L	B	Sprit (ej ren)	
	2	?	?	L	B	Sprit (ren)	
	3	H	A	L	B	Vin	
	2	H	A	L	B	Vin (schilcher vin)	
	1		?	L	B	Vin, histaminfritt (<0.1 mg/l)	
	2	H	A	L	B	Vitvin	
<b>Te</b>							
	0					Anis te	
	1	H	?	?		Brännässelte	
	0					Fänkålste	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
	1				B	Grönt Te	
	0					Järnörtste	
	0					Kamomillte	
	0					Kumminte (Carum carvi)	
	1			?		Örtte med medicinska örter (speciellt blandningar med många ingredienser)	
	0					Örtte, Verbena	
	0					Pepparminste	
	0					Rooibos (te)	
	0					Salviate	
	1				B	Te, grönt	
	0					Te, Limeblom	
	0					Te, salvia	
	2	H			B	Te, Svart te	
	1				B	Yerba Mate (te)	
<b>Fruktsaft och juice</b>							
	2				L	Apelsinjuice	
	3				L	citronsaft, citronsaftkoncentrat	
	0					Tranbärsnektar	
<b>Grönsakssaft och juice</b>							
	2				L	Tomatjuice	
<b>Koffeindrycker</b>							
	2					Coca-Cola, Cola-drycker	Se även under koffein, kolsyra, arom
	2			?	B	Energidryck	
	1					Espresso	
	1					Kaffe	
<b>Mjölkersättning</b>							
	1					Havremjolk, havredryck	
	1					Rismjolk, risdryck	
	2					Sojamjolk, sojadryck	
<b>Läsk</b>							
	2					Chokladdrycker	
	0					Fläderblomsjuice	
	1					Läsk	Mer eller mindre tolerabelt beroende på ingredienserna
	1					Saft	Mer eller mindre tolerabelt beroende på ingredienserna
	1					Soda	Mer eller mindre tolerabelt beroende på ingredienserna
<b>Tillsatser, hjälpämnen</b>							
	2				L	p-Hydroxibensoesyraetylesterns natriumsalt, p-Hydroxibensoesyraetylester, E214-E219, p-Hydroxibensoesyraetylester, p-Hydroxibensoesyraetylesterns natriumsalt	
	2			?		Kaliumpolyfosfat, KalciumpolyfosfatE452	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
	2			L		azohpoxine, E128	
	1			?		agar, agar-agar, E406	
	0					Aktivt kol, E153	
	0					Alfa-tokoferol, E307	
	1					Alginsyra, E400	Ofta väl tolererad.
	2			L		Allurarött AC, E129, azofärgämne	
	?					Aluminium, E173	
	2			L		Amarant E123	
	1					Ammoniumalginat, E403	Ofta väl tolererad.
	0					Ammoniumkarbonat, Ammoniumvätekarbonat, E503	
	2			L		Annattoextrakt, bixin, norbixin, E160b	
	0					Antocyaner, E163	
	0					Äppelsyra, E296	
	1					Arom	
	0			B		Asorbinsyra, E300	
	0					Askorbylpalmitat, Askorbylstearat, E304	
	0					Ättiksyra, E260	
	2			L		Azorubin, Karmesin, E122	
	2			L		Bensoeater, bensoesyra (dess salter och estrar kallas bensoater) E210-213	
	2			L		bensoesyra, E210	
	?					Beta-apo-8'-karotenal, E160e	
	?					Beta-apo-8'-karotensyraetylester, E160f	
	0					Bikarbonat E500	
	0					Bivax, E901	
	?					Borsyra, E284	
	?			?		Briljantblått FCF E133	
	3			L		Briljantsvart BN, azofärgämne, E151	
	2			L		Brun FK, azofärgämne, E154	
	2			L		Brun FK, azofärgämne, E155	
	2			L		Butylhydroxianisol (BHA), E320	
	2			L		Butylhydroxitoluen (BHT), E321	
	2			? ?		Carob, Carobpulver, carobmjöl	
	?					Cellulosagummi, E466	
	1					Citronsyra, E330	
	2			L		Cochenille, Karmin, E120	
	0					Delta-tokoferol, vitamin E, E309	
	?					Dimetyldikarbonat, E242	
	?					Dimetylpolysiloxan, E900	
	2			L		Dodecylgallat, E312	
	2			L		Dragant, Tragakant, E413	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
0						E100, Kurkumin	
1			L			E101a, Riboflavin	
3			L			E102, Tartrazin	
3			L			E104, Kinolingult	
3			L			E110, Para-orange	
0						E1103, invertas	
?						E1105, Lysozym	
2			L			E120, Karmin	
?						E1200, polydextros	
1			?			E1201, polyvinylpyrrolidon, povidon	
1			?			E1202, Polyvinylpolypyrrolidon	
2			L			E122, Karmesin, Azorubin	
2			L			E123 Amarant	
2			L			E124, Nykockin, azofärgämne	
3			L ?			E127, Erytrosin	
2			L			E128, azohpoxine	
2			L			E129, Allurarött AC, azofärgämne	
2			L			E131, Patentblått V	
2			L			E132, Indigotin, Indokamin	
?			?			E133, Brilljantblått FCF	
0						E140, Klorofyll, klorofylliner	
0						E141, Klorofyllkopparkomplex, Klorofyllinkopparkomplex	
?			?			E142, Grön S syntetiskt triarylmelaninfärgämne	
0						E150, E150a, sockerkulör	
0						E150b, sockerkulör (kaustiksulfitprocessen)	Möjligen lite mindre väl tolererad än E150?
0						E150c, sockerkulör (ammoniakprocessen)	Möjligen lite mindre väl tolererad än E150?
0						E150d, sockerkulör: sulfitammoniaksockerkulör	Möjligen lite mindre väl tolererad än E150?
3			L			E151, Brilljant svart BN, azofärgämne	
0						E153, Aktivt kol	
2			L			E154, Brun FK, azofärgämne	
2			L			E155, Brun FK, azofärgämne	
0			L			E160a, Karotener, betakaroten	
2			L			E160b, Annattoextrakt, bixin, norbixin	
0						E160c, Paprikaextrakt, Paprikaoleoresin, kapsatin, kapsorbin	
?						E160d, Lykopen	
?						E160e, Beta-apo-8'-karotenal	
?						E160f, Beta-apo-8'-karotensyraetylester	
?						E161b, Lutein	
?						E161g, Kantaxantin	
0						E162, Rödbetsrött	
0						E163, Antocyaner	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
0				L		E170, Kalciumkarbonat	
0				?		E171, Titandioxid	
0						E172, Järnoxider, järnhydroxider	
?						E173, Aluminium	
?						E174, Silver	
0						E175, Guld	
2				L		E180, Litolrubin BK	
2				L		E200, Sorbinsyra	
2				L		E202, Kaliumsorbat	
2				L		E203, Kalciumsorbat	
2				L		E210, bensoesyra	
2				L		E210-213, bensoesyra, dess salter och estrar kallas bensoater	
2				L		E211, Natriumbensoat	
2				L		E212, Kaliumbensoat	
2				L		E213, Kalciumbensoat	
2				L		E214, E215, p-Hydroxibensoesyraetylester, Natriumsalt	
2				L		E218, E219, p-Hydroxibensoesyrametylester, Natriumsalt	
2				L		E220 - E228, -sulfit, Svaveldioxid	
2				L		E220, Svaveldioxid	
2				L		E221, Natriumsulfit	
2				L		E222, natriumvätesulfit, natriumbisulfit	
2				L		E223, Natriumdisulfit	
2				L		E224, Kaliumdisulfit (kaliumpyrosulfit)	
2				L		E225, Kaliumsulfit	
2				L		E226, Kalciumsulfit	
2				L		E227, Kalsiumvätesulfit	
2				L		E228, Kaliumvätesulfit (kaliumbisulfit)	
2				L		E231, ortofenylfenol	
2						E232, natriumortofenylfenol	
?						E234, Nisin	
?						E235, Natamycin	
2				L		E239, Hexametylentetramin	
?						E242, Dimetyldikarbonat	
?						E249, Kaliumnitrit	
0						E250, Natriumnitrit	
?						E251, Natriumnitrat (salpeter)	
?						E252, Kaliumnitrat (salpeter)	
0						E260, Ättiksyra	
0						E261, Kaliumacetat	
0						E262, Natriumdiacetat, natriumväteacetat	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
0						E263, Kalciumacetat	
0						E270, Mjölksyra	
?						E280, Propionsyra	
?						E281, Natriumpropionat	
?						E282, Kalciumpropionat	
?						E283, Kaliumpropionat	
?						E284, Borsyra	
?						E285, Natriumtetraborat (borax)	
0						E290, Koldioxid	
0						E296, Äppelsyra	
?						E297, Fumarsyra	
0					B	E300, askorbinsyra, vitamin C	
0						E301, Natriumaskorbat	
0						E302, Kalciumaskorbat	
0						E304, Askorbylpalmitat, Askorbylstearat	
0						E306, Tokoferolrika extrakt	
0						E307, Alfa-tokoferol	
0						E308, Gamma-tokoferol	
0						E309, Delta-tokoferol, vitamin E	
2					L	E310, Propylgallat	
2					L	E311, Oktylgallat	
2					L	E312, Dodecylgallat	
0						E315, Isoaskorbinsyra	
0						E316, Natriumisoaskorbat	
?						E319, Tertiär butylhydrokinon (TBHQ)	
2					L	E320, Butylhydroxianisol (BHA)	
2					L	E321, Butylhydroxitoluen (BHT)	
0						E322, Lecitin	
0						E325, Natriumlaktat	
0						E326, Kaliumlaktat	
0						E327, Kalciumlaktat	
1						E330, Citronsyra	
1					?	E331, Mononatriumcitrat, Dinatriumcitrat, Trinatriumcitrat	Ofta väl tolererad.
1					?	E332, Monokaliumcitrat, trikaliumcitrat	Ofta väl tolererad.
1					?	E333, Monokaliumcitrat, trikaliumcitrat, Dikaliumcitrat	Ofta väl tolererad. Se dock under kalcium och citronsyra!
0						E334, L-Vinsyra	
0						E335, Natriumtartrater	
0						E336, Kaliumtartrater	
1					?	E340, Monokaliumfosfat, Dikaliumfosfat, Trikaliumfosfat	
1					?	E341, Monokaliumfosfat, Dikaliumfosfat, Trikaliumfosfat	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
	1			?		E380, Triammoniumcitrat	
	1					E400, Alginsyra	Ofta väl tolererad.
	1					E401, Natriumalginat	Ofta väl tolererad.
	1					E402, Kaliumalginat	Ofta väl tolererad.
	1					E403, Ammoniumalginat	Ofta väl tolererad.
	1					E404, Kalciumalginat	Ofta väl tolererad.
	1					E405, Propylenglykolalginat	Ofta väl tolererad.
	1			?		E406, agar, agar-agar	
	2			L		E407, E407a, Karragenan, processad sjögräs	
	2			L		E410, Fruktkärnmjöl. Naturligt gummi	
	1			L		E412, Guarkärnmjöl	
	2			L		E413, Dragant, Tragakant	
	1			L		E414, Gummi arabicum, Akaciagummi	
	0					E415, xanthan gummi	
	1			L		E416, Karayagummi	
	0					E421, Mannitol	
	0					E422, Glycerol	
	0					E440, Pektin	
	1	?		?		E441, Gelatin	
	2			?		E452, Natriumpolyfosfat, Natriumkalciumpolyfosfat, Kaliumpolyfosfat, Kalciumpolyfosfat	
	0					E460, Mikrokristallinisk cellulosa	
	0					E461, Metylcellulosa	
	0					E462, Etylcellulosa	
	0					E463, Hydroxipropylcellulosa	
	0					E464, Hydroxipropylmetylcellulosa	
	0					E465, Metyletylcellulosa	
	?					E466, Karboximetylcellulosa, Natriumkarboximetylcellulosa, Cellulosagummi	
	0					E500, Natriumbikarbonat, Natriumkarbonater, NaHCO <sub>3</sub> , Bikarbonat	
	0					E500ii, Natriumkarbonat, Natriumvätekarbonat enkelt kolsyrat natrium, Na <sub>2</sub> CO <sub>3</sub> , kalcinerad soda, kristallsoda, hushållssoda	
	0					E501, Kaliumkarbonat, Kaliumvätekarbonat	
	0					E503, Ammoniumkarbonat, Ammoniumvätekarbonat	
	0					E504, Magnesiumkarbonat, Magnesiumhydroxikarbonat	
	0					E507, Saltsyra	
	0					E579, Järn glukonat (ferroglukanat)	
	2			L		E620, Glutaminsyra, (Glutamat)	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
2				L		E620-E625, Glutamater, Glutaminsyra, Smakförstärkare	
2				L		E621, Mononatriumglutamat	
2				L		E622, Monokaliumglutamat	
2				L		E623, Kalciumglutamat	
2				L		E624, Monoammoniumglutamat	
2				L		E625, Magnesiumdiglutamat	
0						E626, Guanylsyra	
0						E650, Zinkacetat	
?						E900, Dimetylpolysiloxan	
0						E901, Bivax	
0						E955, Sukralos	
0						E960, Steviolglykosider	
3				L	?	Erytrosin, E127	
0						Etylcellulosa, E462	
2		?	?			Fruktkärnmjöl	
2				L		Fruktkärnmjöl, Naturligt gummi E410	
?						Fumarsyra, E297	
0						Gamma-tokoferol, E308	
1	?			?		Gelatin E441	
2				L		Glutamater, Glutaminsyra, E620-E625	
2				L		Glutaminsyra, (Glutamat), E620	
1				?		Gluten	
0						Glycerol, E422	
?				?		Grön S syntetiskt triarylmetyanfärgämne, E142	
0						Guanylsyra, E626	
1				L		Guarkärnmjöl, E412	
0						Guld, E174	
1				L		Gummi arabicum, Akaciagummi, E414	
2				L		Hexametylentetramin, E239	
0						Hydroxipropylcellulosa, E463	
0						Hydroxipropylmetylcellulosa, E464	
2				L		Indigotin, Indokamin, E132	
0						invertas, E1103	
0						Isoaskorbinsyra, E315	
0						Järn glukonat (ferroglukanat), E579	
0						Järnoxider, järnhydroxider, E172	
2		?	?			Johannesbrödkärnmjöl	
0						Kalciumacetat, E263	
1						Kalciumalginat, E404	Ofta väl tolererad.
0						Kalciumaskorbat, E302	
2				L		Kalciumbensoat, E213	
2				L		Kalciumglutamat, E623	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
0				L		Kalciumkarbonat, E170	
0						Kalciumlaktat, E327	
?						Kalciumpropionat, E282	
2				L		Kalciumsorbit, E203	
2				L		Kalciumsulfid, E226	
0						Kaliumacetat, E261	
1						Kaliumalginat, E402	Ofta väl tolererad.
2				L		Kaliumbensoat, E212	
2				L		Kaliumdisulfid (kaliumpyrosulfid), E224	
0						Kaliumkarbonat, Kaliumvätekarbonat, E501	
0						Kalciumlaktat, E326	
?						Kaliumnitrat (salpeter), E252	
?						Kaliumnitrit, E249	
?						Kaliumpropionat, E283	
2				L		Kaliumsorbit, E202	
2				L		Kaliumsulfid, E225	
0						Kaliumtartrater, E336	
2				L		Kaliumvätesulfid (kaliumbisulfid), E228	
2				L		Kalsiumvätesulfid, E227	
?						Kantaxantin, E161g	
1				L		Karayagummi, E416	
?						Karboximetylcellulosa, Natriumkarboximetylcellulosa, Cellulosagummi, E466	
2				L		Karmesin, Azorubin, E122	
2				L		Karmin, E120	
0				L		Karotener, betakaroten, E160a	
2				L		Karragenan, processad sjögräs, E407, E407a	
2						Kinin (ec tonicvatten, bitter citron)	
3				L		Kinolingult, E104	
0						Klorofyll, klorofylliner, E140	
0						Klorofyllkopparkomplex Klorofyllinkopparkomplex, E141	
0						Koldioxid, E290	
?						Kolliphor® EL, Cremophor EL, Macrogolglycerol ricinoleate, Macrogolglyceroli ricinoleas, Polyoxyl 35 Castor Oil	Kan orsaka allergiska reaktioner med allvarlig anafylaxi.
1				L		Kolsyrade drycker, H2CO3	
0						Kurkumin, E100	
0						Lecitin, E322	
2				L		Litolrubin BK, E180	
?						Lutein, E161b	
0						L-Vinsyra, E334	
?						Lykopen, E160d	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
	?					Lysozym Lysozym, E1105	
	2			L		Magnesiumdiglutamat, E625	
	0					Magnesiumkarbonat, Magnesiumhydroxikarbonat, E504	
	0					Mannitol, E421	
	1			?		Mentol, mint	
	0					Metyletylcellulosa, E461	
	0					Metyletylcellulosa, E465	
	0					Mikrokristallinisk cellulosa, E460	
	1			?		Mint, mentol	
	0					Mjölksyra, E270	
	0					modifierad stärkelse, stärkelsederivat	
	2			L		Monoammoniumglutamat , E624	
	1			?		Monokalciumpolyfosfat, Trikalciumpolyfosfat, Dikalciumpolyfosfat, E333	Ofta väl tolererad. Se dock under kalcium och citronsyra!
	1			?		Monokalciumpolyfosfat, Dikalciumpolyfosfat, Trikalciumpolyfosfat, E341	
	1			?		Monokaliumcitrat, trikaliumcitrat, E332	Ofta väl tolererad.
	1			?		Monokaliumpolyfosfat, Dikaliumpolyfosfat, Trikaliumpolyfosfat, E340	
	2			L		Monokaliumglutamat, E622	
	1			?		Mononatriumpolyfosfat, Dinatriumpolyfosfat, Trinatriumpolyfosfat, E331	Ofta väl tolererad.
	2			L		Mononatriumglutamat, E621	
	?					Natamycin, E235	
	1					Natriumalginat, E401	Ofta väl tolererad.
	0					Natriumaskorbat, E301	
	2			L		Natriumbensoat, E211	
	0					Natriumbikarbonat, Natriumkarbonater, NaHCO <sub>3</sub> , Bikarbonat, E500	
	0					Natriumdiacetat, natriumväteacetat, E262	
	2			L		Natriumdisulfit, E223	
	0					Natriumisoaskorbat, E316	
	0					Natriumkarbonat, Natriumvätekarbonat, kalcinerad soda, kristallsoda, hushållssoda, enkelt kolsyrat natrium, Na <sub>2</sub> CO <sub>3</sub> E500ii	
	0					Natriumlaktat, E325	
	?					Natriumnitrat (salpeter), E251	
	0					Natriumnitrit, E250	
	2					natriumortofenylfenol, E232	
	2			?		Natriumpolyfosfat, Natriumkalciumpolyfosfat Kaliumpolyfosfat, Kalciumpolyfosfat E452	
	?					Natriumpropionat, E281	
	2			L		Natriumsalt, p-Hydroxibensoesyrametylester, E218, E219	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
	2			L		Natriumsalt, p-Hydroxibensoesyraetyler, E214, E215	
	2			L		Natriumsulfit, E221	
	0					Natriumtartratert, E335	
	?					Natriumtetraborat (borax), E285	
	2			L		natriumvätesulfit, natriumbisulfit, E222	
	2			L		Naturligt gummi, Fruktkärnmjöl, E410	
	?					Nisin, E234	
	2			L		Nykockin, azofärgämne E124	
	2			L		Oktylgallat, E311	
	2			L		ortofenylfenol, E231	
	0					Paprikaextrakt, Paprikaoleoresin, kapsatin, kapsorbin, E160c	
	3			L		Para-orange, E110	
	2			L		Patentblått V, E131	
	0					Pektin, E440	
	?					polydextros, E1200	
	1			?		Polyvinylpyrrolidon, E1202	
	1			?		povidon, polyvinylpyrrolidon, E1201	
	?					Propionsyra, E280	
	1					Propylenglykolalginat, E405	Ofta väl tolererad.
	2			L		Propylgallat, E310	
	1			L		Riboflavin, E101a	
	0					Rödbetsrött, E162	
	2			L		Salicylsyra	
	0					Saltsyra, E507	
	0					såpnejliksläktet (Saponaria) i halva	
	?					Silver, E174	
	2			L		Smakförstärkare, E620-E625	
	0					sockerkulör (ammoniakprocessen), ammoniaksockerkulör, bagares sockerkulör, konditors sockerkulör, ölsockerkulör, E150c	Möjligen lite mindre väl tolererad än E150?
	0					sockerkulör (kaustiksulfitprocessen), frätande sulfitssockerkulör, E150b	Möjligen lite mindre väl tolererad än E150?
	0					sockerkulör, vanlig sockerkulör, frätande sockerkulör, E150, E150a	
	0					sockerkulör: sulfitammoniaksockerkulör, syrafast sockerkulör, läskedryckssockerkulör, E150d	Möjligen lite mindre väl tolererad än E150?
	2			L		sorbater (salt från sorbinsyra): Kaliumsorbat, E202, Kalciumsorbat, E203	
	2			L		Sorbinsyra, E200	
	0					Stärkelse (Potatis-, Majs-, Ris-, Tapioka-, vete-, ...)	
	0					stärkelsederivat, modifierad stärkelse	

Lista över livsmedelskompatibilitet SV. Histamin; Sortering: alfabetisk, med kategorier

Egen bedömning	Histamin	Rik på histamin	Andra aminer	Frisättare	Blockerare	Beteckning SV	Anmärkningar SV
0						Steviolglykosider, E960	
0						Sukralos, E955	
2			L			Sulfit, Svaveldioxid, E220 - E228	
2			L			Svaveldioxid E220	
3			L			Tartrazin, E102	
?						Tertiär butylhydrokinon (TBHQ), E319	
0			?			Titandioxid, E171	
0						Tokoferolrika extrakt, E306	
1			?			Triammoniumcitrat, E380	
0						Vanillin (syntetiskt), Vanillinsocker	
0					B	vitamin C, E300	
0						xanthan gummi, E415	
0						Zinkacetat, E650	
<b>Kosttillskott, läkemedel, droger, stimulantia</b>							
2			L			folsyra, folat, vitamin B9	
0						granskott, granknoppar	T.ex. sockerextrakt som pålägg på bröd.
2		A	L			guaraná (Paullinia cupana)	Frukten innehåller koffein.
3			L			Jod, Kaliumjod (ex tillsatt i joderat bordssalt)	
2			L			Joderat brodsalt	
1						kalcium	Livsviktig i små mängder, mastcellsaktiverande i höga doser
1						kalcium	Livsviktig i små mängder, mastcellsaktiverande i höga doser
3			L			Kaliumjod, jod (ex tillsatt i joderat bordssalt)	
2					B	Teobromin	
2			L			vitamin B9, folsyra, folat	
<b>Bredningar och mixar</b>							
2		A				Choklad, ljus/mörk	
1		?				Choklad, Vit	
2						kimchi	Jäst. Beroende på ingredienserna, mikroorganismerna och produktionsprocessen är de oftast oförenliga.
2			L			Lakrits	
1						Marsipan	
0						mjöl av malt	Malt (extrakt) är oförenligt. Bakverk med maltmjöl tolereras dock ofta tillräckligt bra.
1	H!					Seitan	
2	H		L			Senap	
2						Tofu	







