



Histaminpotential von Nahrungsmitteln und Zusatzstoffen

Verträglichkeitsliste für die Eliminationsdiät bei Histamin-Intoleranz, zusammengestellt aus verschiedenen Quellen und anhand von Erfahrungsberichten

ANLEITUNG:

Die Verträglichkeit ist dosisabhängig und wird vom Histamingehalt, anderen Aminen, Histaminliberatoren und DAO-Blockern bestimmt. Nicht alle Lebensmittel sind für alle Betroffenen gleichermassen unverträglich. Einige reagieren auf Liberatoren stärker als auf Histamin und umgekehrt. Zunächst alle als unverträglich bezeichneten Zutaten konsequent weglassen, bis dauerhafte Symptombfreiheit erreicht ist. Dann als unverträglich bezeichnete Lebensmittel nach und nach einzeln wieder einführen (jeden zweiten Tag eines) und die Reaktion abwarten. Individuelle Toleranzschwelle ermitteln. Bei Liberatoren kann es zunächst einige Tage gut gehen, bis sich wieder eine kritische Dosis aufsummiert hat. Viele Produkte wie Wein, Käse, Fleischzubereitungen etc. können sich je nach Sorte und Hersteller stark in ihrer Verträglichkeit unterscheiden. Die Liste ist ohne Anspruch auf Vollständigkeit und mit Unsicherheiten behaftet. **Ergänzende Informationen siehe www.histaminintoleranz.ch !**

LEGENDE:

Die **Angaben zur Verträglichkeit** beziehen sich jeweils auf eine "übliche Verzehrsmenge" und bieten lediglich einen groben Anhaltspunkt:

?	Ungenügende oder widersprüchliche Informationen
0	Gut verträglich, bei üblicher Verzehrsmenge keinerlei Symptome
1	Geringfügige Symptome, gelegentlicher Konsum kleiner Mengen OK
2	Unverträglich, deutliche Symptome bei üblicher Verzehrsmenge
3	Sehr schlecht verträglich, heftige Symptome

Grund für die Unverträglichkeit:

H: Histaminhaltig, **H!:** Verderblich. Rasche Histaminbildung!
A: andere biogene Amine
L: Histaminliberator
B: Blocker der Diaminoxidase (DAO)

LEBENSMITTELLISTE:

Tierisch

Eier

0			Eigelb, Eidotter	
2		L	Eiklar, Eiweiss, Eialbumin, Ovalbumin	
0			Wachteleier	

Milchprodukte

0			Butter	
1	H		Buttermilch, angesäuert	Milchsäuregärung
1	H	?	Joghurt nature	Je nach Produkt unterschiedlich
0			Käse: Butterkäse	
2	H	A	Käse: Cheddar	
1	H	A	Käse: Feta	
2	H	A	Käse: Fontina	
0			Käse: Frischkäse	
0			Käse: Geheiratskäse	
2			Käse: Gouda, gereift	
0			Käse: Gouda, jung	
3	H	A	Käse: lange gereifte Sorten und Hartkäse (z.B. Emmentaler)	
0			Käse: Mascarpone	
0			Käse: Mozzarella	
2	H	A	Käse: Raclette	
0			Käse: Ricotta	
2	H	A	Käse: Roquefort	
2	H	A	Käse: Schmelzkäse	
2	H	A	Käse: Sorten aus Rohmilch	
2	H	A	Käsezubereitungen (=Mischungen mit weiteren Zutaten)	Abhängig von Zutaten und Frische
1	H	?	Milch, laktosefrei	Leicht histaminhaltig, schlechter verträglich als normale Milch.
0		?	Milch, pasteurisiert (PAST-Milch)	Milch kann unverträglich sein, solange der Darm noch gereizt ist.
1		?	Milch, Rohmilch	Verderblicher wegen höherer Keimzahl. Nur ganz frisch verwenden.
0		?	Milch, UHT-Milch = H-Milch = Up-Milch	Grundsätzlich verträglich. Wird meist sehr lange und ungekühlt gelagert.
1	?	?	Milchpulver	Uneinheitlich. Kann auch verträglich sein.
0			Quark, Topfen	
0			Rahm, Sahne, Süssrahm, frisch, ohne Zusatzstoffe!	Einige Verdickungsmittel können unverträglich sein!
1	H	A	Rohmilchprodukte, Rohmilchkäse	Höhere Keimzahl als pasteurisierte Milch
-			Sahne: siehe Rahm	
1	H		Sauerrahm, saure Sahne, crème fraîche	Milchsäuregärung! Schwach histaminhaltig.
-			Topfen: siehe Quark	

Fleisch

0	H!			Geflügelfleisch (Huhn, Pute=Trute, Ente, Wachtel etc.), frisch	
0				Hackfleisch, bei Verzehr unmittelbar nach Herstellung	Sehr stark von der Frische abhängig!!!
2	H	A		Hackfleisch, Offenverkauf oder unter Schutzatmosphäre	Sehr stark von der Frische abhängig!!!
-				Huhn, Hähnchen: siehe Geflügelfleisch	
2	H!		L	Innereien	
-				Poulet: siehe Geflügelfleisch	
3	H	?	?	Rauchfleisch, Räucherfleisch, geräuchertes Fleisch	
0	H!			Rindfleisch, Kalbfleisch, frisch	
3	H	A	?	Rohschinken	
3	H	A	?	Salami	
1	H!		?	Schweinefleisch, frisch, unbehandelt	Umstritten. Kann auch gut verträglich sein. Sehr verderblich. Histaminliberator-->Juckreiz?
3	H	A	?	Trockenfleisch	
1	H	?		Wildfleisch, Wildbret	Milchsäurefermentation. Frisches Wildschwein ist verträglich.
3	H	?	?	Wurstwaren	Wenige halbwegs verträgliche Ausnahmen sind möglich.
0				Zunge, Rindszunge, Kalbszunge	Bei fixfertig gekochter und gewürzter Zunge auf unverträgliche Zusatzstoffe achten!

Fisch

3	H!	A		Fisch, "Frischfisch" vom Kühlregal / auf Eis	Sehr stark von Frische und Art abhängig!!!
0	H!	A		Fisch, fangfrisch oder tiefgekühlt	Sehr stark von Frische und Art abhängig!!!
3	H	A		Thunfisch	

Meeresfrüchte

2			L	Krustentiere, Schalentiere (Muscheln, Austern, Krebse, Krabben, Hummer, Crevetten, Garnelen, Langusten)	
2			L	Meeresfrüchte (=wirbellose Meerestiere)	
2				Muscheln	

Diverses

1	?		?	Gelatine	Umstritten, kann auch verträglich sein.
---	---	--	---	----------	---

Pflanzlich

Stärkelieferanten

1	?			Brot, Backwaren	Problematisch: Hefegärung/Sauerteig, ATI-Weizen, Malz, Iodzusatz, Glutenzusatz
2		?	?	Buchweizen	Nur unverträglich, wenn nicht gründlich geschält?
0			!	Cornflakes (ohne Malz, Folsäure oder andere Zusätze)	Vorsicht bei Malz, Folsäure
0			?	Dinkel	Urdinkel verträglich, moderne ATI-Sorten evtl. nur mässig verträglich.
0				Edelkastanien, Esskastanien, Marroni, Maroni, Maronen (frisch oder tiefgekühlt)	Vorsicht wenn fermentiert, getrocknet oder anderswie lagerfähig gemacht!
-				Esskastanien: siehe Edelkastanien	
1				Gerste	
1				Getreide allgemein	
0				Hafer	
0				Hanfsamen (Cannabis sativa)	Die legale nicht psychoaktive Unterart!
0				Hirse	
0				Kartoffel, frisch geerntet, mit Schale	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig!
0				Kartoffel, gelagert, geschält	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig!
0				Kartoffel, gelagert, mit Schale	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig! Evtl. unverträglich bei Salicylsäure-Unverträglichkeit
-				Kastanien: siehe Edelkastanien	
0				Mais aus der Dose, Dosenmais	Schwer verdaulich. Evtl. unverträglich bei zu langer Lagerung?
0				Mais, getrocknet: Maisgriess, Maismehl, Maisdunst	
0				Mais: Maiskörner, Maiskolben frisch/pasteurisiert	Schwer verdaulich.
0				Maltodextrin	
1	?	?	?	Malz	
-				Marroni, Maroni, Maronen: siehe Edelkastanien	
0				Quinoa	Evtl. nicht einwandfrei verträglich.
0				Reis	Gekocht max. 12-24 h bei 4°C haltbar
0				Reisnudeln	Etwas schlechter verträglich als frisch gekochter Reis. Gekocht max. 12-24 h bei 4°C haltbar.
0				Reiswaffeln, Reis-Mais-Waffeln	Etwas schlechter verträglich als frisch gekochter Reis.
0				Rice Crispies	Vorsicht bei Malz, Folsäure
1				Roggen	Nur knapp verträglich
0				Sago, Perlsago	
2			L	Sonnenblumenkerne	
0				Süsskartoffel	
1	?		?	Weizen	Uneinheitlich. Vorwiegend Verdauungsprobleme wie Blähungen.
2		A	L	Weizenkeime	Putrescin, Spermin, Spermidin, Cadaverin

Nüsse

-				Baumnuß: siehe Walnuß	
1	A	L		Cashewnüsse	
2				Erdnüsse, Erdnuß, "Spanische Nüssli"	
1		L		Haselnuß	
1				Mandeln	Kleine Mengen gut verträglich. Kann z.B. Schlafprobleme verursachen.
3				Nüsse	Unterschiedlich. Siehe die einzelnen Arten.
3	A	L		Walnuß, Baumnuß	

Fette und Öle

0				Margarine	
0				Öl, Pflanzenöl, Salatöl (nicht näher spezifiziert)	
0				Olivenöl	Unverträglich bei Salicylat-Unverträglichkeit
0				Rapsöl	
1				Sonnenblumenöl	Einmalig unproblematisch, aber langfristig entzündungsfördernd.
2		?		Walnußöl, Baumnußöl	

Gemüse

0				Artischocke	
2	H	?	?	Auberginen	
2	H	L		Avocado	
?				Bambussprossen	
0				Blumenkohl	
2				Bohnen allgemein	
2				Bohnen, Ackerbohne (Vicia faba), Saubohne, Schweinsbohne, Favabohne	
2				Bohnen, Borlotti-Bohnen	
0				Bohnen, grüne Bohnen	
2	H	?	?	Brennnessel	
0				Broccoli, Brokkoli	
?				Chayote	Möglicherweise nicht einwandfrei verträglich
0				Chicorée (Cichorium intybus)	
2		?		Chili, rot, frisch	Reizende Schärfe
0				Chinakohl	
0				Eisbergsalat	
0				Endiviasalat, Endivie (Cichorium endivia)	
1				Erbsen, Gartenerbse	
1				Erbsen, gelbe Spalterbse	
1				Erbsen, grüne Spalterbse	
2	H	?		Essiggurken, Salzgurken, Gewürzgurken, in Essig eingelegte Gemüse	
0				Fenchel	
0				Gurke, Salatgurke	
2		L		Hülsenfrüchte (Soja, Bohnen, Erbsen, Linsen...)	
0				Karotte, Möhre, Mohrrübe, Rüebli	
1				Kefen, Zuckererbse, Kaiserschote, Kieflererbse, Zuckerschote	
?				Kichererbse	
1				Knoblauch	In kleinen Mengen meist gut verträglich.
1				Kohlrabi	
0				Kohlarten (ausser Rosenkohl, Kohlrabi)	
-				Krautstiele: siehe Mangold	
?				Kresse: Gartenkresse (Lepidium sativum)	
0				Kürbisse, div. Sorten	
1		?		Lauch, Porree	In kleineren Mengen meist gut verträglich.
2				Linsen	
1		?		Mangold, Krautstiele (Beta vulgaris subsp. vulgaris)	
1				Meerrettich	
-				Möhre, Mohrrübe: siehe Karotte	
?				Mungobohnen(-keimlinge/-sprossen)	
2				Oliven	Von Natur aus verträglich, aber meist fermentiert.
-				Paprika, Spitzpaprika: siehe Peperoni	
0				Pastinaken	
0				Peperoni, Paprika, Spitzpaprika (milde = süsse Sorten)	
-				Porree: siehe Lauch	
0				Radieschen	
-				Rande: siehe Rote Bete	
0				Rettich (Bierrettich, mild)	
1		?		Rosenkohl	
0				Rote Bete, Rote Beete, Randen	

0		?	Rotkohl, Blaukabis	
2		L	Rucola, Rukola, Schmalblättriger Doppelsame (<i>Diplotaxis tenuifolia</i>), Wilde Rauke	
-			Rüebli: siehe Karotte	
0			Salat, Blattsalate	Bewertung gilt für die Blätter ohne Sauce
-			Salat, Eisberg: siehe Eisbergsalat	
3	H		Sauerkraut	
0			Sellerie	
2			Soja (Sojabohne, Sojamehl); ["Sojasprossen" siehe Mungobohne!]	
0			Spargeln	
?			Speiserübe, Herbstrübe, Rabe	
2			Spinat	
2	H	L	Tomaten	
0			Weisskohl, Weisskabis	
0			Zucchini, Zucchini	
1		L	Zwiebeln	In grossen Mengen unverträglich

Küchenkräuter

0			Basilikum	
0			Bohnenkraut	
1			Dill	Kleine Mengen meist kein Problem.
2			Kleesorten (Bockshornklee, Schabzigerklee, ...)	Lateinisch: <i>Trigonella</i> - und <i>Trifolium</i> Species
0			Kräuter, Küchenkräuter, getrocknet	Unverträglich bei Salicylat-Unverträglichkeit
0			Oregano	
0			Petersilie	
0			Pfefferminze	Unverträglich bei Salicylat-Unverträglichkeit
0			Rosmarin	
0			Salbei	
1			Schnittlauch	In grossen Mengen unverträglich

Früchte

2	A	L	Ananas	
0			Apfel	
0			Apfel, Golden Delicious	
0			Aprikose	
2	H	L	Avocado	
?	?		Babybanane	(Je grüner, desto verträglicher?)
2	A		Banane	(Je grüner, desto verträglicher?)
1	A		Birne, geschält, Konserve in Zuckersirup	
1	A		Birne, ungeschält	
?	?		Birne: Nashi-Birne	
?			Boysenbeere (<i>Rubus ursinus</i> × <i>idaeus</i>)	
0			Brombeeren	
0			Cassis, schwarze Johannisbeere	
0			Cranberry, Grossfrüchtige Moosbeere, Kranbeere (<i>Vaccinium macrocarpon</i>)	
0			Datteln, getrocknet	
?			Dreilappige Papau (<i>Asimina triloba</i> , Indianerbanane), Paw Paw	
2	A	L	Erdbeere	
1			Feigen, getrocknet	
0			Granatapfel (rotes Fleisch ohne Kerne)	
2	A	L	Grapefruit	
2		?	Guave, Guava, Guayave, Guayaba, Goiaba (<i>Psidium guajava</i>)	
1		L	Hagebutte, Hunds-Rose, Hundsrose, (<i>Rosa canina</i>)	
0			Heidelbeeren	
2			Himbeeren	
0			Johannisbeere, rote	
2	A	L	Kakao, Kakaopulver (Schokolade etc.)	
1	?		Kakaobutter, weisse Schokolade	Meistens gut verträglich.
0			Kaki, Persimone, Sharonfrucht	
0			Kirsche	Umstritten
2	?	L	Kiwi	
0			Kokosnuss, Kokosraspel	
3	A	L	Limette, Limone	
0			Litchi, Litschi	
?			Loganbeere	
2			Mandarine	
1		?	Mango	Umstritten. Wird oft gut vertragen.

?			Maulbeere	
-			Melanzani siehe Aubergine	
0			Melonen (ausser Wassermelone)	
0			Nektarinen	
3	A	L	Orangen	
2	A	L	Papaya	
?			Passionsfrucht, Maracuja, Passiflora edulis / flavicarpa, Purpurgranadilla, Gelbe Granadilla	
-			Persimone: siehe Kaki	
0			Pfirsich	
1		L	Pflaumen-Arten	
0			Preiselbeere, Kronsbeere (Vaccinium vitis-idaea)	
1			Rhabarber	Umstritten. Oxalsäure.
0			Rosinen, getrocknete Weinbeeren, Sultaninen, Korinthen	Nur wenn ungeschwefelt (ohne Konservierungsstoffe)!!!
0			Sanddorn	
0			Sauerkirsche, Weichselkirsche, Oemeli	
-			Sharonfrucht: siehe Kaki	
?			Tamarillo, Baumtomate, Solanum betaceum	
0	?		Trauben, Weintrauben	
0		?	Wassermelonen	Grosse Mengen evtl. unverträglich
-			Weinbeeren, getrocknet: siehe Rosinen	
2	A	L	Zitronen	
2	A	L	Zitrusfrüchte	
1		?	Zwetschge, Prunus domestica subsp. domestica	Besser verträglich als andere Pflaumen

Samen, Kerne

1			Sesam	Kann Durchfall verursachen
---	--	--	-------	----------------------------

Pilze

1	A		Champignons	
1			Hefe, Bäckerhefe (Frisch / getrocknet)	Uneinheitlich. Kann im Einzelfall auch verträglich sein. Enthält viel Glutaminsäure.
2			Morcheln	
2			Pilze, diverse Arten	
2			Steinpilze	

Süssungsmittel

0			Ahornsirup	
0			Caramel, Karamell, gebrannter Zucker	
0			Fruchtzucker, Fructose	Verdauungsbeschwerden bei zu grossen Mengen
0			Honig	Umstritten. Uneinheitlich. Enthält Benzoesäure.
1			Künstliche Süsstoffe	Sucralose ist verträglich.
0			Maltose, Malzzucker, rein	
2			Malzextrakt	
0			Milchzucker, Lactose	
?		?	Palmzucker	
0			Stevia (Stevia-Blätter, Steviosid flüssig/pulverförmig)	
2		?	Süssholz	
0			Zucker, Saccharose, Kristallzucker, Rübenzucker, Rohrzucker	Sollte trotzdem sparsam eingesetzt werden.

Würzen, Gewürze

?			Anis	
2			Bouillon, Brühe, Brühwürfel/-pulver	Fast immer mit unverträglichen Zutaten (Glutamat/Hefeextrakt/Würze, Fleischextrakte, unverträgliches Gemüse)
1			Curcuma, Kurkuma, Gelbwurz	
2			Curry	
3	H	?	Essig: Aceto Balsamico, Balsamessig	
0			Essig: Alkoholessig, Branntweinessig, Weingeistessig, Essigessenz	Histaminärmster Essig, aber nicht histaminfrei. Sparsam verwenden. Auf Zusatzstoffe achten!
1	H	?	Essig: Apfelessig	Auf Zusatzstoffe achten!
3	H	?	Essig: Rotweinessig	
3	H	?	Essig: Weissweinessig	
2			Fleischextrakt	
2	?	L	Hefeextrakte	Chemische Umwandlung zu Glutamat.
1			Ingwer	kleine Mengen verträglich.
1			Mohnsamen	kleine Mengen verträglich.
1			Muskatnuss	kleine Mengen verträglich.
0			Paprikapulver, mild	
2			Paprikapulver, scharf	Reizt den Darm
2			Pfeffer, schwarz	Sehr kleine Mengen verträglich

2				Pfeffer, weiss	Sehr kleine Mengen verträglich
2		L		Senf, Senfkörner, Senfsamenpulver	
3				Sojasauce	
1	?	?		Vanille, Vanilleschoten, Vanillepulver, Vanillezucker	Fermentation. Evtl. Spuren von Sulfid? (vgl. Zusatzstoffe > Vanillin)
1	?	?		Vanilleextrakt	Aus fermentierten Schoten, alkoholhaltig.
2				Würze, Speisewürze, Suppenwürze (pflanzliches Eiweisshydrolysat)	Aus pflanzl. Eiweiss gewonnen, Aroma erinnert an Fleischbrühe. Glutamat, Histamin.
0				Zimt, Zimtstangen, Zimtpulver	

Getränke

Wasser

1		?		Heilquellen-Wasser mit viel Schwefel/Kohlensäure/Fluor/Iod	
0				Leitungswasser	
1		L		Mineralwasser mit Kohlensäure	Symptome verschwinden rasch wieder
0				Mineralwasser ohne Kohlensäure	

alkoholhaltige

3		L	B	Alkohol, rein (Ethanol)	
3	H	A	L	B	Alkoholhaltige Getränke
2	H	A	L	B	Bier
3	H	A	L	B	Champagner
2	H	A	L	B	Rhum
2	?	?	L	B	Schnäpse, Spirituosen, klar (farblos)
3	H	A	L	B	Schnäpse, Spirituosen, nicht klar (nicht farblos)
3	H	A	L	B	Sekt
3	H	A	L	B	Wein
1		?	L	B	Wein, histaminfrei (<0.1 mg/l)
3	H	A	L	B	Wein: Rotwein
2	H	A	L	B	Wein: Schilcherwein
2	H	A	L	B	Wein: Weisswein
2	H	A	L	B	Weinbrand, Brandy

Tee

1	H	?	?		Brennnesseltee
0					Eisenkraut, Verveine
1			B		Grüntee
1		?			Kräuterteemischungen, z.B. Alpenkräutertee, Hustentee, Brusttee
0					Lindenblütentee
1			B		Mate Tee
0					Pfefferminztee
0					Rooibostee
0					Salbeitee
2	H		B		Schwarztee

Fruchtsäfte, Nektare

0					Cranberry Nektar
2		L			Orangensaft

Gemüsesäfte

2		L			Tomatensaft
---	--	---	--	--	-------------

Koffeingetränke

1					Coca Cola
2		?	B		Energy-Drinks
1					Espresso
1					Kaffee

Milchersatz

1					Hafer-Drink
1					Reismilch, Reis-Drink
2					Sojamilch

Süssgetränke, Limonaden

0					Holunderblütensirup
2					Kakaogetränke
1					Limonadengetränke
2					Schokoladengetränke, heisse Schokolade, Ovomaltine

Zusatzstoffe

Farbstoffe

2					Amaranth, E123
---	--	--	--	--	----------------

2			Azorubin, Karmesin, E122	
3		L	Chinolingelb, E104	
-			Cochenille: siehe Karmin (E120)	
2			Cochenillerot A, Ponceau 4R, E124	
2			Curcumin, E100	
-			E100: siehe Curcumin	
-			E101a: siehe Riboflavin-5-Phosphat	
-			E102: siehe Tartrazin	
-			E104: siehe Chinolingelb	
-			E110: siehe Gelborange S	
-			E120: siehe Karmin, Cochenille	
-			E122: siehe Azorubin	
-			E123: siehe Amaranth	
-			E124: siehe Cochenillerot A	
-			E127: siehe Erythrosin	
-			E128: siehe Rot 2G	
-			E131: siehe Patentblau V	
-			E132: siehe Indigokarmin	
-			E150, E150a: siehe Zuckercouleur	
-			E150b, E150c, E150d: siehe Zuckercouleur: Sulfitaugen-/Ammoniak-/Ammoniumsulfid-	
3		?	Erythrosin, E127	
2			Gelborange S, E110	
1			Indigokarmin, Indigocarmin, Indigotin I, E132	
-			Karmesin: siehe Azorubin	
2			Karmin, Cochenille, E120	
1			Patentblau V, E131	
1			Riboflavin-5-Phosphat, E101a, Flavinmononukleotid	
2			Rot 2G, Acid Red 1, Azophloxin, E128	
3		?	Tartrazin, E102	
0			Zuckercouleur, Zuckerkulör (E150, E150a)	
0			Zuckercouleur: Sulfitaugen-/Ammoniak-/Ammoniumsulfid-Zuckerkulör (E 150b, E150c, E150d)	Möglicherweise etwas weniger gut verträglich als E150?

Konservierungsmittel

2			Benzoessäure und deren Salze = Benzoate (E210 bis E213)	
-			Calciumbenzoat E213: siehe Benzoessäure	
-			Calciumhydrogensulfid, E227: siehe Sulfite	
-			Calciumsorbit, E203: siehe Sorbinsäure	
-			Calciumsulfid, E226: siehe Sulfite	
-			E200-E203: siehe Sorbinsäure	
-			E210: siehe Benzoessäure	
-			E211, Natriumbenzoat: siehe Benzoessäure	
-			E212, Kaliumbenzoat: siehe Benzoessäure	
-			E213, Calciumbenzoat: siehe Benzoessäure	
-			E214-E219: siehe Parabene	
-			E220-E228: siehe Sulfite	
-			E231, E232: siehe Orthophenylphenol	
-			Ethylparaben, E214, E215: siehe Parabene	
-			Kaliumbenzoat E212: siehe Benzoessäure	
-			Kaliumdisulfid, Kaliummetabisulfid, Kaliumpyrosulfid, E224: siehe Sulfite	
-			Kaliumhydrogensulfid, E228: siehe Sulfite	
-			Kaliumsorbit, E202: siehe Sorbinsäure	
-			Kaliumsulfid, E225: siehe Sulfite	
-			Methylparaben, E218, E219: siehe Parabene	
-			Natriumbenzoat E211: siehe Benzoessäure	
-			Natriumdisulfid, Natriumpyrosulfid, Natriummetabisulfid, E223: siehe Sulfite	
-			Natriumhydrogensulfid, Natriumbisulfid, E222: siehe Sulfite	
0			Natriumnitrit, E250	
-			Natriumsulfid, E221: siehe Sulfite	
2			Orthophenylphenol, 2-Phenylphenol (E231), Natriumorthophenylphenolat (E232)	
2			Parabene = PHB-Ester (E214-E219), Methyl-, Ethyl-, Propyl-, Butyl- Benzylparaben)	
-			PHB-Ester: siehe Parabene	
2			Salicylat, Salicylsäure	(in Lebensmitteln verboten)
-			Schwefeldioxid E220: siehe Sulfite	
2			Sorbinsäure und deren Salze (E200-203)	
3			Sulfite (E220 - E228)	

Geschmacksverstärker

2				Calciumdiglutamat, Calciumglutamat, Kalziumglutamat, E623	
-				E620: siehe Glutaminsäure, (Glutamat)	
-				E621: siehe Mononatriumglutamat, Natriumglutamat	
-				E622: siehe Monokaliumglutamat, Kaliumglutamat	
-				E623: siehe Calciumdiglutamat, Calciumglutamat	
-				E624: siehe Monoammoniumglutamat, Ammoniumglutamat	
-				E625: siehe Magnesiumdiglutamat, Magnesiumglutamat	
2				Glutamate (E620-E625)	
2				Glutaminsäure, (Glutamat), E620	
2				Magnesiumdiglutamat, Magnesiumglutamat, E625	
2				Monoammoniumglutamat, Ammoniumglutamat, E624	
2				Monokaliumglutamat, Kaliumglutamat, E622	
2				Mononatriumglutamat, Natriumglutamat, Monosodiumglutamat, E621	

Verdickungsmittel

-				Carob: siehe Johannisbrotkernmehl (E 410)	
2				Carrageen, Carragaheen, Karrageen, Karragheen, E407, E407a	
-				E407, E407a: siehe Carrageen	
-				E410: siehe Johannisbrotkernmehl	
-				E412: siehe Guarkernmehl	
1				Guarkernmehl, Guaran, E412	
2				Johannisbrotkernmehl, Carob, Johannisbrotpulver, E410	
0				Pektin, Pektine	
0				Stärke (Kartoffel-/Mais-/Weizen- etc.)	z.B. Maizena®
1			?	Weizenkleber, Gluten	Muss nicht für alle unverträglich sein. Blähungen.

Treibmittel

1				Backpulver	
-				E335, E336: siehe Weinsteinbackpulver	
-				Natriumtartrat, E335: siehe Weinsteinbackpulver	
0				Weinsteinbackpulver, Kaliumtartrat, E336	

Säuerungsmittel

0				Ascorbinsäure, Vitamin C, E300	Positive Wirkung. Senkt den Histaminspiegel.
0				Citronensäure, Zitronensäure, E330	Umstritten, weil aus Schimmelpilz hergestellt.
-				E300: siehe Ascorbinsäure	
-				E330: siehe Citronensäure	
-				Vitamin C: siehe Ascorbinsäure	
-				Zitronensäure: siehe Citronensäure	Hat nichts mit Zitronen zu tun, sondern heisst bloss so.

Aromastoffe

2				Chinin (z.B. in Bitterlemon, Tonic Water)	
0				Vanillin (synthetisch), Vanillinzucker	Ist leicht reizend, deshalb nur sparsam verwenden!

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

2		L		Folsäure	Umstritten
2		L		Iod, Jod, Kochsalz jodiert, Jodsalz (Jodzusatz in Form von Kaliumiodid, Kaliumjodid, Kaliumiodat, Kaliumjodat)	
-				Kaliumiodid, Kaliumiodat, Kochsalz jodiert: siehe Iod	

Stimulantien

2			B	Theobromin	
---	--	--	---	------------	--

Zubereitungen

2		L		Lakritze, "Bärendreck"	
1				Marzipan	Kleine Mengen gut verträglich, falls ohne unverträgliche Zusatzstoffe!
2	A			Schokolade, braun / schwarz / dunkel	Tyramin, Phenylethylamin
1	?			Schokolade, weiss	Meistens gut verträglich.
2	H	L		Senf	
2				Tofu	