



Lebensmittel-Verträglichkeitsliste

Histamin

Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien.

Stand: 1. April 2023

Verträglichkeitsliste für die diagnostische und therapeutische Auslassdiät bei Histaminose (Mastzellaktivierungssyndrom MCAS, Mastozytose, Histamin-Intoleranz)

Verträglichkeitsskala

Verträglichkeit bzgl. Histamin	
0	Gut verträglich. Bei üblicher Verzehrmenge sind keinerlei Symptome zu erwarten
1	Mäßig verträglich, geringfügige Symptome, gelegentlicher Konsum kleiner Mengen wird oft toleriert
2	Unverträglich, deutliche Symptome bei üblicher Verzehrmenge
3	Sehr schlecht verträglich, heftige Symptome
-	Keine allgemeingültige Aussage möglich
?	Ungenügende oder widersprüchliche Informationen

Die **Spalte „Histamin“** zeigt NICHT den Histamingehalt der Zutaten, sondern die gefühlte **VERTRÄGLICHKEIT für Histaminempfindliche**. Die Verträglichkeit ergibt sich aus mehreren zumeist nicht genau bekannten Faktoren: Liberatoren von Mastzellmediatoren („Histaminliberatoren“), Histamin, andere biogene Amine, DAO-Hemmer, Konsistenz, aber auch mastzellstabilisierende und Histamin senkende Inhaltsstoffe.

Speziell bei proteinreichen verderblichen Lebensmitteln ist die Verträglichkeit besonders stark auch von der **Frische** abhängig.

Salicylate machen sich in den kleinen Mengen, in denen sie natürlicherweise in Pflanzen vorkommen, *nur bei einem Teil der MCAS-Betroffenen* als mastzellaktivierender Auslöser bemerkbar, während andere Betroffene die Salicylate gut vertragen. Mögliche Unverträglichkeitsreaktio-

nen auf Grund des Salicylatgehaltes werden deshalb in der Spalte „Histamin“ **NICHT berücksichtigt**, obwohl für viele Betroffene hochgradig relevant.

Wirkungsweise auf den Histaminstoffwechsel

Der mutmaßliche Grund für die Unverträglichkeit einer Zutat ist in der Liste mit folgenden Buchstaben angegeben:

- HI:** Hoch Verderblich, rasche Histaminbildung
- H:** Hoher Histamingehalt
- A:** Andere biogene Amine
- L:** Liberatoren von Mastzellmediatoren (=Histaminliberatoren)
- B:** Blocker (=Hemmstoffe) der Diaminoxidase oder anderer Histamin abbauender Enzyme

Der Übergang zwischen „verträglich“ und „unverträglich“ ist bei einigen Unverträglichkeiten fließend und dosisabhängig (Histaminose, Laktose, Fructose). Der Schweregrad kann individuell sehr unterschiedlich und auch von der momentanen Tagesform abhängig sein. Eine scharfe Abgrenzung zwischen verträglichen und unverträglichen Lebensmitteln ist daher nicht möglich, sondern ist Erfahrungssache des einzelnen Betroffenen.

Verträglichkeit zusammengesetzter Produkte einschätzen

In dieser Liste finden Sie primär die Grundnahrungsmittel, Grundzutaten und Zusatzstoffe. Hingegen wäre es ein sinnloses Unterfangen, Produkte aufzuführen, die aus mehreren (und variierenden) Zutaten zusammengesetzt sind, wie „Brot“, „Pizza“ oder „Kuchen“.

Faustregel, um die Verträglichkeit ganzer Mahlzeiten oder anderer zusammengesetzter Produkte und Zubereitungen einschätzen zu können:

Suchen Sie die Zutatenliste auf der Verpackung oder im Beipackzettel oder fragen Sie den Hersteller. Lesen Sie die Zutatenliste sehr sorgfältig. Wenn *alle* enthaltenen Zutaten verträglich sind, und das Produkt nicht fermentiert, vergoren oder mikrobiell gereift ist, dann ist auch das Produkt verträglich – zumindest in ausreichend frischem Zustand. Wenn nicht, müssen Sie es entweder vorsichtshalber als unverträglich betrachten oder selbst austesten, wie gut *Sie* es bei *Ihrer individuellen* Toleranzschwelle vertragen.

Zusatzstoffe können sich auch in Grundnahrungsmitteln verstecken, in denen man sie nicht vermuten würde. **Lesen Sie stets die Zutatenliste auf der Verpackung! Unsere Einstufung gilt immer nur für das reine Lebensmittel ohne weitere Zusätze!** Beispielsweise nur für reine naturbelassene Sahne, jedoch nicht für Sahne mit Zusatzstoffen. Von jeder Zutat muss die Verträglichkeit einzeln abgeklärt und berücksichtigt werden.

Hinweise wie „*Kann Spuren von ... enthalten*“ brauchen von HIT-/MCAS-Betroffenen in der Regel nicht beachtet zu werden. Diese geringen Mengen haben keine Auswirkungen, solange man nicht darauf allergisch ist.

Viele Produkte wie Wein, Käse, Fisch, Fleischzubereitungen etc. können sich je nach Sorte, Hersteller, Charge und Lagerdauer sehr stark in ihrem Histamingehalt unterscheiden. So kann es vorkommen, dass dieselbe Wurst- oder Käsesorte sich manchmal als verträglich und manchmal als unverträglich erweisen könnte, ohne dass dies vorhersehbar wäre.

Diätanleitung

WICHTIG: Diese Liste alleine ist noch keine ausreichende Diätanleitung. Eine ausführliche Anleitung und weitere ergänzende Informationen, die für das Gelingen der Diät entscheidend sein können, finden Sie auf unseren Websites:

www.mastzellaktivierung.info

www.histaminintoleranz.ch

Diese Liste dient *zu Beginn* der Ernährungsumstellung als Orientierungshilfe für die Einschätzung der Verträglichkeit. Die Verträglichkeit ist dosisabhängig und auch sehr stark vom individuellen Schweregrad und der genauen körperlichen Ursache im Einzelfall abhängig. Einige reagieren auf Liberatoren stärker als auf Histamin oder umgekehrt. Halten Sie sich deshalb nur zu Beginn ganz strikt an diese Verträglichkeitsliste. Beginnen Sie nach ca. 4-6 Wochen auszuprobieren, was *Sie* bei *Ihrer individuellen* Empfindlichkeit in welchen Mengen vertragen, um sich langfristig nicht unnötig einzuschränken.

Langfristig sollte man sich an *keiner* Liste orientieren, sondern an seinen eigenen Erfahrungen. Alles ist erlaubt, solange man es gut verträgt. Unter anderem aus den folgenden Gründen sollte man sich dennoch nicht zu früh, sondern erst mit einigen Wochen oder Monaten Erfahrung, allmählich von der Lebensmittel-Verträglichkeitsliste lösen und auf seinen Körper hören:

- Einigen Zutaten lässt sich nur sehr schwer anmerken, dass sie unverträglich sind, weil sie eher chronische Beschwerden verursachen, die erst mit großer Zeitverzögerung (über Stunden bis Tage) schleichend langsam zunehmen und auch nur sehr langsam wieder abklingen.
- Auch gibt es nebst den Lebensmitteln noch viele andere mastzellaktivierende Auslöser, die es stark erschweren können, den Mahlzeiten anzumerken, ob man sie verträgt: Beispielsweise der weibliche Monatszyklus, Stress, Emotionen, körperliche Anstrengung, Infekte, bestimmte Wetterlagen oder Wetterwechsel, unzählige chemische Einflüsse (Medikamente, Duftstoffe, Kosmetikprodukte, Waschmittel, Wohngifte aus Möbeln und Baumaterialien, Tabakrauch, Pestizidrückstände, Luftverschmutzung und andere Umweltgifte), usw.

Quellen

Die Bewertungen der Verträglichkeit basieren auf verschiedenen miteinander kombinierten Quellen, gewichtet nach deren Plausibilität:

- Erfahrungsberichte von ausgewählten Betroffenen ohne andere Unverträglichkeiten oder Allergien, die besonders deutlich und reproduzierbar schon auf einzelne Auslöser reagieren, die beim Meiden aller Auslöser zuverlässig Beschwerdefreiheit erlangen können, und die nach zahllosen akribischen Selbstversuchen viel Erfahrung haben im Einschätzen der Verträglichkeit von Lebensmitteln
- Erfahrungen anderer Patientenorganisationen in anderen Ländern
- Erfahrungsberichte aus den Selbsthilfegruppen und von Websitebesuchern
- Lebensmittellisten und Patientenmerkblätter, die von Spitälern und Kliniken an die Patienten abgegeben werden
- Wissenschaftliche Fachliteratur
- Bücher über Histamin-Intoleranz
- Beiträge in Internetforen und Blogs

Haftungsausschluss

Die Liste ist ohne Anspruch auf Vollständigkeit und mit Unsicherheiten behaftet. Sie wird laufend an den aktuellen Wissensstand angepasst. Ersetzen Sie daher bitte diese Version regelmäßig durch die aktuellste Version auf der Website.

Diese Informationen können nicht den Arztbesuch ersetzen, sondern sollen lediglich das Arzt-Patientenverhältnis unterstützen und ergänzen.

Der Gebrauch dieser Informationen erfolgt auf eigene Verantwortung. Für direkte Schäden und Folgeschäden jeder Art kann keine Haftung übernommen werden.

Urheberrecht

Diese Liste ist urheberrechtlich geschützt. Die *unentgeltliche* Vervielfältigung und Verbreitung *dieser Version* in unveränderter Form *ist erlaubt*. Bei der Verbreitung in elektronischer Form geben Sie bitte *nur den Link* weiter, der auf die auf unserem Server liegende Liste oder auf unsere Website verweist, anstatt eine Kopie unserer Liste auf Ihrem Server abrufbar zu machen. So kann verhindert werden, dass bald viele veraltete Versionen im Internet herumgeistern. Die

kommerzielle Nutzung der Informationen bedarf der schriftlichen Zustimmung des Autors. Die aktuelle Originalversion ist frei zugänglich und kann kostenlos heruntergeladen werden auf www.mastzellaktivierung.info.

© Copyright by Heinz Lamprecht, SIGHI

Buchempfehlung:



Eigene Wertung	Verträglichkeit	Histamin	Andere Amine	Liberator	Blocker	Zutat	Anmerkungen
----------------	-----------------	----------	--------------	-----------	---------	-------	-------------

Tierisch

Eier

0						Eidotter	
2				L		Eier, Hühnerei, Vollei	Eigelb ist verträglich, Eiklar kann vor allem roh, aber auch gekocht mastzellaktivierend sein
0						Eigelb	
2				L		Eiklar, Eiweiss, Eiweiß	Vor allem roh, aber sogar gekocht mastzellaktivierend
0						Wachteleier	

Milchprodukte

2	H	A	?			Blauschimmelkäse	
1	H	A				Butter: Sauerrahmbutter, mildgesäuerte Butter	Kann geringe Mengen Histamin enthalten. Meist ausreichend verträglich.
0						Butter: Süßrahmbutter, Süsrahmbutter	Süßrahmbutter ist die normale Butter aus frischem, nicht mit Bakterien angesäuertem Rahm.
0						Butterkäse	
1	H					Buttermilch, angesäuert	Milchsäuregärung
2	H	A				Cheddar Käse	
1	H					crème fraîche	Milchsäuregärung! Schwach histaminhaltig.
2	H	A	?			Edelschimmelkäse	
1	H	A				Feta Käse	
2	H	A				Fontina Käse	
0						Frischkäse	
0						Geheimratskäse	
2						Gouda Käse, gereift	
0						Gouda Käse, jung	Grosse Mengen evtl. unverträglich
0			?			Haltbarmilch, H-Milch, UHT-Milch, Up-Milch	Grundsätzlich verträglich. Wird meist sehr lange und ungekühlt gelagert.
1	H	?				Joghurt nature	Je nach Produkt unterschiedlich
3	H	A				Käse: lange gereifte Sorten und Hartkäse (z.B. Emmentaler)	
2	?	?	?			Käsezubereitungen (=Mischungen mit weiteren Zutaten)	Abhängig von Zutaten und Frische
1	H	A				Kefir	
0						Mascarpone Käse	
1	H		?			Milch, laktosefrei	Evtl. leicht histaminhaltig, nur geringfügig schlechter verträglich als normale Milch.
0			?			Milch, pasteurisiert (PAST-Milch)	Milch kann unverträglich sein, solange der Darm noch gereizt ist.
1	?		?			Milchpulver	Uneinheitlich. Kann auch verträglich sein.
0						Molke	
0						Mozzarella Käse	
0						Obers, Sahne (wenn ohne Zusatzstoffe)	Unfermentiert, ohne Zusatzstoffe. Vorsicht: meist mit unverträglichen Verdickungsmitteln/Stabilisatoren, z.B. E407, E410!
0						Quark	
2	H	A				Raclette Käse	
0						Rahm, süß (wenn ohne Zusatzstoffe)	Unfermentiert, ohne Zusatzstoffe. Vorsicht: meist mit unverträglichen Verdickungsmitteln/Stabilisatoren, z.B. E407, E410!
0						Ricotta Käse	
0	H!	?	?			Rohmilch	Verderblicher wegen höherer Keimzahl. Nur ganz frisch verwenden.
2	H	A				Rohmilchkäse	Je nach Hygiene. Risiko höher als bei Käse aus pasteurisierter Milch
2	H	A				Rohmilchprodukte	
2	H	A				Roquefort Käse	
0						Sahne, süß (wenn ohne Zusatzstoffe)	Unfermentiert, ohne Zusatzstoffe. Vorsicht: meist mit unverträglichen Verdickungsmitteln/Stabilisatoren, z.B. E407, E410!
1	H					Sauerrahm	Milchsäuregärung! Schwach histaminhaltig.
1	H					saure Sahne	Milchsäuregärung! Schwach histaminhaltig.
0			?			Schafmilch, Schafsmilch	
2	H	A	?			Schimmelkäse	

0			Schlagobers, Schlagsahne (wenn ohne Zusatzstoffe)	Unfermentiert, ohne Zusatzstoffe. Vorsicht: meist mit unverträglichen Verdickungsmitteln/Stabilisatoren, z.B. E407, E410!
2	H	A	Schmelzkäse	
0			Süssrahm, Süßrahm (wenn ohne Zusatzstoffe)	Unfermentiert, ohne Zusatzstoffe. Vorsicht: meist mit unverträglichen Verdickungsmitteln/Stabilisatoren, z.B. E407, E410!
0			Topfen	
0		?	UHT-Milch, Up-Milch, H-Milch, Haltbarmilch	Grundsätzlich verträglich. Wird meist sehr lange und ungekühlt gelagert.
0		?	Ziegenmilch	

Fleisch

0	H!		Ente	
0			Faschiertes (=Hackfleisch), bei Verzehr unmittelbar nach Herstellung	Sehr stark von der Frische abhängig!!!
2	H	A	Faschiertes (=Hackfleisch), Offenverkauf oder unter Schutzatmosphäre	Sehr stark von der Frische abhängig!!!
0	H!		Geflügelfleisch	
3	H	?	geräucherter Fisch	
3	H	?	geräuchertes Fleisch	
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!!!
0	H!		Hähnchen	
0	H!		Hendl, Hühnchen	
0	H!		Huhn	
2	H!	L	Innereien	
0	H!		Kalbfleisch, frisch	
0	H!		Poulet	
0	H!		Pute	
3	H	?	Räucherfleisch	
3	H	?	Rauchfleisch	
0	H!		Rindfleisch, frisch	
3	H	A	Rohschinken	
3	H	A	Salami	
1	H!	?	Schweinefleisch, frisch, unbehandelt	Umstritten. Kann auch gut verträglich sein. Sehr verderblich. Histaminliberator-->Juckreiz?
0	H!		Strauss, Strauß	
3	H	A	Trockenfleisch	
0	H!		Trute	
0	H!		Wachtel	
1	H	?	Wildbret	Fleischreifung. Frisches Wildschwein ist verträglich.
1	H	?	Wildfleisch	Fleischreifung. 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! Keine geräucherten Produkte!

Fisch

3	H	A	Anchovis, Sardellen-Konserven	
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!!!
0	H!		Forellen (Süßwasser): Seeforelle, Bachforelle, Regenbogenforelle, Lachsforelle	Verderblich. Rasche Histaminbildung.
3	H	A	Sardellen-Konserven, Sardellenpaste, Anchovis	
3	H	A	Thunfisch	

Meeresfrüchte

2	H!	L	Austern	
2	H!	L	Crevetten	
2	H!	L	Garnelen	
2	H!	L	Hummer	
2	H!	L	Krabben	
2	H!	L	Krebse	
2	H!	L	Krevetten	
2	H!	L	Krustentiere und Schalentiere	(z.B. Muscheln, Austern, Krebse, Krabben, Hummer, Krevetten, Garnelen, Langusten)
2	H!	L	Langusten	
2	H!	L	Meeresfrüchte (=wirbellose Meerestiere)	
2	H!	L	Muscheln (Miesmuschel, Austern, Venusmuschel, Kammuschel, Jakobsmuschel, ...)	

Diverses

0				Schmalz: Schweineschmalz	
---	--	--	--	--------------------------	--

Pflanzlich

Stärkelieferanten

0				Amarant	Kann evtl. vereinzelt Durchfall verursachen. Gemeint ist das Pseudogetreide Amarant (meist ohne "h" geschrieben) aus der Pflanzengattung Amaranthus. Nicht verwechseln mit dem Azofarbstoff Amaranth (mit "h" geschrieben), ein künstlicher Lebensmittelfarbstoff.
1	?			Backwaren	Problematisch: Malz, Hefegärung/Sauerteig bei langer Teigführungszeit, evtl. ATI-Getreide, Jodzusatz, etc.
1	?			Brot	Problematisch: Malz, Hefegärung/Sauerteig bei langer Teigführungszeit, evtl. ATI-Getreide, Jodzusatz, Glutenzusatz
2		?	?	Buchweizen	Nur unverträglich, wenn nicht gründlich geschält?
0			!	Cornflakes (ohne Malz, Folsäure oder andere Zusätze)	Vorsicht bei Malz, Folsäure
0			?	Dinkel	Alte Sorten verträglich, moderne ATI-Sorten evtl. nur mässig verträglich.
0				Edelkastanien, frisch oder tiefgekühlt	
0				Erdäpfel, frisch geerntet, mit Schale	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig!
0				Erdäpfel, gelagert, geschält	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig!
0				Erdäpfel, gelagert, mit Schale	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig! Evtl. unverträglich bei Salicylsäure-Unverträglichkeit
0				Esskastanien, frisch oder tiefgekühlt	
1				Gerste	
2	?	?	?	Gerstenmalz, Malz	
0				Hafer	Einige Sorten können manchmal nur halbwegs verträglich sein.
0				Hanfproteinpulver	Die legale nicht psychoaktive Unterart!
0				Hanfsamen (Cannabis sativa)	Die legale nicht psychoaktive Unterart!
0				Hirse	
0				KAMUT®, Khorasan-Weizen	Alte Sorten sind verträglich (z.B. die Marke KAMUT®), moderne ATI-Sorten evtl. nur mässig verträglich.
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
0				Khorasan-Weizen, KAMUT®	Alte Sorten sind verträglich (z.B. die Marke KAMUT®), moderne ATI-Sorten evtl. nur mässig verträglich.
0				Kukuruz, getrocknet: Maisgriess, Maisgrieß, Maismehl, Maisdunst	
0				Kukuruz: Mais aus der Dose, Dosenmais	Schwer verdaulich. Evtl. unverträglich bei zu langer Lagerung oder in grossen Mengen?
0				Kukuruz: Maiskörner, Maiskolben frisch/pasteurisiert	Schwer verdaulich.
0				Mais aus der Dose, Dosenmais	Schwer verdaulich. Evtl. unverträglich bei zu langer Lagerung oder in grossen Mengen?
0				Mais, getrocknet: Maisgriess, Maisgrieß, Maismehl, Maisdunst	
0				Mais: Maiskörner, Maiskolben frisch/pasteurisiert	Schwer verdaulich.
0				Maltodextrin	
2	?	?	?	Malz, Gerstenmalz	
0				Maroni, Marroni, Maronen, frisch oder tiefgekühlt	
0				Perlsago	
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	
2			L	Sonnenblumenkerne	
0				Süsskartoffel, Süßkartoffel	
1	?		?	Weizen	Uneinheitlich. Vorwiegend Verdauungsprobleme wie Blähungen.
2		A	L	Weizenkeime	Putrescin, Spermin, Spermidin, Cadaverin
0				Wildreis	Wildreis ist botanisch nicht mit dem Reis verwandt.

Nüsse

3		A	L	Baumnuß	
1		A	L	Cashewnüsse	
0				Erdmandel (Cyperus esculentus)	Eigentlich keine Nuss, sondern Wurzelknolle (Verdickungen der Stolonen)

2		?	Erdmandel, geröstet	Eigentlich keine Nuss, sondern Wurzelknolle (Verdickungen der Stolonen)
2			Erdnüsse, Erdnuss	
1		L	Haselnuss	
0			Macadamia-Nuss	
1			Mandeln	Kleine Mengen gut verträglich. Kann z.B. Schlafprobleme verursachen.
3			Nüsse	Unterschiedlich. Siehe die einzelnen Arten.
0			Paranuss	Max. 1-2 Nüsse pro Tag gut als Selenquelle geeignet
1		?	Pinienkerne	Mehrere Arten. Vielleicht nicht alle gleich gut verträglich?
0			Pistazie	
2			Spanische Nüssli (=Erdnuss)	
0			Tigernuss (Cyperus esculentus)	Eigentlich keine Nuss, sondern Wurzelknolle (Verdickungen der Stolonen)
3	A	L	Walnuss	

Fette und Öle

2		?	Baumnussöl	
0			Distelöl, Färberdistelöl, Safloröl	
0			Kokosfett, Kokosöl, Kokosnussfett, Kokosnussöl	Sehr empfehlenswert
0			Kokosöl, Kokosfett	Sehr empfehlenswert
0			Kürbiskernöl	Pflanzenöl aus den gerösteten Kernen des Steirischen Ölkürbisses, einer lokalen Sorte des Gartenkürbis.
0			Margarine (wenn ohne unverträgliche Zusatzstoffe)	Auf unverträgliche Zusatzstoffe achten!
0			Olivenöl	Unverträglich bei Salicylat-Unverträglichkeit
0			Palmfett, Palmöl	Sollte aus ökologischen Gründen nicht gekauft werden. Ansonsten empfehlenswert.
0			Palmkernöl	Sollte aus ökologischen Gründen nicht gekauft werden. Ansonsten empfehlenswert.
0			Palmöl, Palmfett	Sollte aus ökologischen Gründen nicht gekauft werden. Ansonsten empfehlenswert.
0			Rapsöl	
0			Safloröl, Distelöl, Färberdistelöl	
0			Schwarzkümmelöl (Nigella sativa)	Positive Wirkung: antiallergische Eigenschaften
1			Sonnenblumenöl	Einmalig unproblematisch, aber langfristig entzündungsfördernd.
2		?	Walnussöl	

Gemüse

2			Ackerbohne (Vicia faba)	
0			Ackersalat	
0			Artischocke	
2	H	? ? ?	Aubergine	
2	H	L	Avocado	
?			Bambussprossen	
0			Blattsalate	Bewertung gilt für die Blätter ohne Sauce
0		?	Blaukabis, Blaukraut	
0			Bleichsellerie	
0			Blumenkohl	
2		L	Bohnen, diverse Arten	Gilt für praktisch alle Arten/Sorten. Evtl. halbwegs verträgliche Ausnahmen möglich.
2			Bohnen: Borlotti-Bohnen	
1			Bohnen: Buschbohnen, Grüne Bohnen	Kann in einigen Fällen gut verträglich sein.
2	H	? ?	Brennnessel	
0			Broccoli, Brokkoli	
1		L	Brüsseler Kohl	
1			Buschbohnen, Grüne Bohnen	Kann in einigen Fällen gut verträglich sein.
?			Chayote	Möglicherweise nicht einwandfrei verträglich
0			Chicorée (Cichorium intybus)	
2		?	Chili, rot, frisch	Reizende Schärfe
0			Chinakohl	
2	H	?	Cornichons, eingelegt	
0			Eisbergsalat	
0			Endiviensalat, Endivie (Cichorium endivia)	
1			Erbsen: Gartenerbsen	
1			Erbsen: gelbe Spalterbse	
1			Erbsen: grüne Spalterbse	
2	H	?	Essiggemüse	
2	H	?	Essiggurken, eingelegt	
2			Favabohne (Vicia faba)	
0			Feldsalat	

0			Fenchel	
1			Fisolen, Buschbohne (<i>Phaseolus vulgaris</i> var. <i>nanus</i>)	Kann in einigen Fällen gut verträglich sein.
1			Gartenerbsen	
1			Gelbe Spalterbse	
2	H	?	Gewürzgurken, eingelegt	
1			Grüne Spalterbse	
0			Gurken: Salatgurke	
?			Herbstrübe	
2		L	Hülsenfrüchte (Soja, Bohnen, Erbsen, Linsen...)	
1			Kaiserschote	
0			Kappes, Kraut, Weißkohl	
0			Karfiol, Blumenkohl	
0			Karotte	
1			Kefen	
2		L	Kelp (Seetang, Riesentang, eine Alge)	z.B. als Zutat in Kräutersalz
2			Kichererbse	
1			Kiefererbse	
1			Knoblauch	In kleinen Mengen meist gut verträglich, wenn gekocht.
0			Knollensellerie	
1			Kohlrabi	
0			Kohlarten (außer Rosenkohl, Kohlrabi)	
1		L	Kohlsprossen, Rosenkohl	
1		?	Krautstiele (<i>Beta vulgaris</i> subsp. <i>vulgaris</i>)	
1		L	Kren, Meerrettich	
?		?	Kresse: Gartenkresse (<i>Lepidium sativum</i>)	
0			Kürbisse, div. Sorten	
1		?	Lauch	In kleineren Mengen meist gut verträglich.
2			Linsen	
1		?	Mangold	
1		L	Meerrettich	
2	H	?	Melanzani, Melanzana	
0			Möhre, Mohrrübe	
?			Mungbohnen, Mungobohnen (-keimlinge/-sprossen)	Keimlinge der Mung-Bohne werden oft fälschlich als "Sojasprossen" bezeichnet.
0			Nüsslisalat, Nüssler	
2	?	?	Oliven	Von Natur aus vermutlich verträglich, aber meist fermentiert.
0			Pak Choi	
0			Paprika, Peperoni, milde Sorten	
2			Paprika, Peperoni, scharfe Sorten	
2	H	L	Paradeiser, Tomaten	
0			Pastinaken	
0			Peperoni, Paprika, milde Sorten	
2			Peperoni, Paprika, scharfe Sorten	
1		?	Porree	In kleineren Mengen meist gut verträglich.
?			Räbe	
0			Radieschen	
0			Randen	
0			Rettich: Bierrettich, mild	
1		L	Rosenkohl	
0			Rote Bete, Rote Beete	
0		?	Rotkohl	
2		L	Rucola	
0			Rüebli	
2		L	Rukola	
0			Salat: Blattsalate	Bewertung gilt für die Blätter ohne Sauce
2	H	?	Salzgurken, eingelegt	
2			Saubohne (<i>Vicia faba</i>)	
3	H		Sauerkraut	
2		L	Schmalblättriger Doppelsame, Rucola	
2			Schweinsbohne (<i>Vicia faba</i>)	
0			Sellerie: Knollensellerie	
0			Senfkohl	
2			Soja (Sojabohne, Sojamehl)	
?			Sojasprossen [irrtümliche Bezeichnung. Korrekt: Mung-Sprossen]	Keimlinge der Mung-Bohne werden oft fälschlich als "Sojasprossen" bezeichnet.

0			Spargel	
?			Speiserübe	
2			Spinat	
1		L	Sprossenkohl, Rosenkohl	
0			Stangensellerie	
2	H	L	Tomaten	
0			Vogelersalat	
0			Weisskohl, Weisskabis, Weisskraut, Weißkohl, Weißkabis, Weißkraut	
1		?	Welschkohl, Welschkraut, Wirsing	
2		L	Wilde Rauke	
1		?	Wirsing, Wirz, Wirsingkohl, Welschkohl, Welschkraut, (österr.: Kohl)	
0			Zeller, Knollensellerie	
0			Zichorie: Salatzichorie, Chicorée	
0			Zucchini, Zucchetti	
1			Zuckererbse, Zuckerschote	
0			Zwiebel: Weisse Zwiebel, Weiße Zwiebel	Schneeweisse Schale (NICHT die Küchenzwiebel)
1		L	Zwiebeln: alle Sorten außer Weiße Zwiebel	In grossen Mengen unverträglich

Küchenkräuter

1		L	Bärlauch (<i>Allium ursinum</i>)	Kleine Mengen gut verträglich
0			Basilikum	
2			Bockshornklee	
0			Bohnenkraut	
1			Dill	Kleine Mengen meist kein Problem. Stark salicylathaltig.
2			Kleesorten (<i>Trigonella</i> - und <i>Trifolium</i> -Arten)	Z.B. Bockshornklee, Schabzigerklee, ...
0			Oregano	
0			Petersilie	
0			Pfefferminze	Unverträglich bei Salicylat-Unverträglichkeit
0			Rosmarin	
0			Salbei	
2			Schabzigerklee	
1			Schnittlauch	In grossen Mengen unverträglich

Früchte

0			Acerola, Acerolapulver, Acerolakirsche, Azerola, Ahornkirsche, Antillenkirsche, Kirsche der Antillen, Puerto-Rico-Kirsche, Westindische Kirsche, Jamaika-Kirsche, Barbados-Kirsche	
2	A	L	Ananas	
0			Apfel	
0			Apfel: Golden Delicious	
0			Aprikose	
?			Aronia, Apfelbeeren, Filzige Apfelbeere (<i>Aronia arbutifolia</i>), Schwarze Apfelbeere (<i>Aronia melanocarpa</i>)	
2	H	L	Avocado	
?	?		Babybanane	(Je grüner, desto verträglicher?)
2	A		Banane	(Je grüner, desto verträglicher?)
?			Baumtomate (<i>Solanum betaceum</i>)	
1	A		Birne	
1	A		Birne, geschält, Konserve in Zuckersirup	
?	?		Birne: Nashi-Birne	
0			Blaubeere (<i>Vaccinium myrtillus</i>)	
0			Bocksdorn-Beeren, Goji-Beeren	
?			Boysenbeere (<i>Rubus ursinus</i> × <i>idaeus</i>)	
0			Brombeeren	
0			Cassis	
0			Cranberry	
0			Datteln, getrocknet	
0			Drachenfrucht, Pitaya, Pitahaya	
?			Dreilappige Papau (<i>Asimina triloba</i> , Indianerbanane)	
2	A	L	Erdbeere	
1			Feigen, frisch oder getrocknet	Kann leicht abführend wirken
?			gelbe Granadilla	
2	?		Goiaba, Guave, <i>Psidium guajava</i>	
0			Goji-Beeren, Bocksdorn-Beeren	

0			Granatapfel (rotes Fleisch ohne Kerne)	
2	A	L	Grapefruit	
0			Grossfrüchtige Moosbeere, Großfrüchtige Moosbeere	
2		?	Guave, Guava, Guayave, Guayaba	
1		L	Hagebutte	
0			Heidelbeeren	
2			Himbeeren	
0			Holler, Schwarzer Holunder	
0			Holunderbeeren, Schwarzer Holunder	
1		L	Hunds-Rose, Hundsrose (Rosa canina)	
0			Johannisbeere, rote	
0			Jostabeeren	Hybrid aus Stachelbeere und schwarzer Johannisbeere.
2	A	L	Kakao, Kakaopulver (Schokolade etc.)	
0		?	Kakaobutter	Meistens gut verträglich.
0			Kaki	
?			Kaktusfeigen (Opuntia ficus-indica)	Hautkontakt mit den Stacheln vermeiden!
0			Kirsche	Umstritten
2		? L	Kiwi	
0			Kokosnuss, Kokosraspel, Kokosmilch	Wertvolle Selenquelle
0			Korinthen	Nur wenn ungeschwefelt (ohne Konservierungsstoffe)!!! Stark salicylathaltig.
0			Kranbeere (Vaccinium macrocarpon)	
0			Kronsbeere (Vaccinium vitis-idaea)	
3	A	L	Limette	
2	A	L	Limone	
0			Litchi, Litschi	
?			Loganbeere	
2			Mandarine	
1		?	Mango	Umstritten. Wird oft gut vertragen.
?			Maracuja (Passiflora edulis / flavicarpa)	
0			Marille	
?			Maulbeere	
0		?	Melonen (außer Wassermelone)	Verdacht auf gelegentliche Liberatorwirkungen (wegen Schadstoff-/Pestizidbelastung?)
?		?	Nashi-Birne	
0			Nektarinen	
0			Oemeli	
3	A	L	Orangen	
3		? L	Orangenschale	
2	A	L	Papaya	
?			Passionsfrucht	
?			Paw Paw (Asimina triloba, Indianerbanane)	
0			Persimone	
0			Pfirsich	
1		L	Pflaumen-Arten	
0			Pitaya, Pitahaya, Drachenfrucht	
0			Preiselbeere	
?			Purpurgranadilla	
0		?	Quitten	
1			Rhabarber	Umstritten. Oxalsäure.
0			Ribisel, rote	
0			Rosinen	Nur wenn ungeschwefelt (ohne Konservierungsstoffe)!!! Stark salicylathaltig.
0			Rote Johannisbeere, Rote Ribisel	
0			Sanddorn	
0			Sauerkirsche	
0			Schwarze Johannisbeere	
0			Schwarze Ribisel	
0			Schwarzer Holunder	
0			Sharonfrucht	
0			Stachelbeeren	
0			Sternfrucht, Karambole, Karambola	
0			Sultaninen	Nur wenn ungeschwefelt (ohne Konservierungsstoffe)!!! Stark salicylathaltig.
?			Tamarillo	
0		?	Trauben, Weintrauben	

1		?	Wassermelonen	Verdacht auf Liberatorwirkung
0			Weichselkirsche	
0			Weinbeeren, getrocknet (=Rosinen)	Nur wenn ungeschwefelt (ohne Konservierungsstoffe)!!! Stark salicylathaltig.
0	?		Weintrauben	
2	A	L	Zitrone	
2	?	L	Zitronenschale	
2	A	L	Zitrusfrüchte	
1		?	Zwetschge (<i>Prunus domestica</i> subsp. <i>domestica</i>)	Besser verträglich als andere Pflaumen

Samen, Kerne

0			Chia-Samen, Mexikanische Chia (<i>Salvia hispanica</i>)	
0			Flohsamen, Flohsamenschalen	Kann sowohl bei Verstopfung wie auch bei Durchfall hilfreich sein.
0			Kürbiskerne	
1			Sesam	Kann vereinzelt Durchfall verursachen

Pilze und Algen

3		L	Algen und Algenbestandteile	Extrem jodhaltig
1			Backhefe, Bäckerhefe (frisch / getrocknet)	Kann verträglich sein bei hygienischen Produktionsbedingungen. Ausnahmen: Backwaren mit langer Teigführungszeit, Produkte mit Hefegärung, Hefeextrakt. Enthält viel Glutaminsäure (siehe Glutamat).
1			Bierhefe (frisch / getrocknet)	Kann verträglich sein bei hygienischen Produktionsbedingungen. Ausnahmen: Backwaren mit langer Teigführungszeit, Produkte mit Hefegärung, Hefeextrakt. Enthält viel Glutaminsäure (siehe Glutamat).
3		L	Braunalgen, Algen	Extrem jodhaltig
1	A		Champignons	
2			Gemeiner Steinpilz (<i>Boletus edulis</i>)	
1			Gest, Germ, Hefe (frisch / getrocknet)	Kann verträglich sein bei hygienischen Produktionsbedingungen. Ausnahmen: Backwaren mit langer Teigführungszeit, Produkte mit Hefegärung, Hefeextrakt. Enthält viel Glutaminsäure (siehe Glutamat).
3		L	Grünalgen, Algen	Extrem jodhaltig
1			Hefe (frisch / getrocknet)	Kann verträglich sein bei hygienischen Produktionsbedingungen. Ausnahmen: Backwaren mit langer Teigführungszeit, Produkte mit Hefegärung, Hefeextrakt. Enthält viel Glutaminsäure (siehe Glutamat).
3		L	Kombu-Algen	Extrem jodhaltig
3		L	Meeresalgen, Meeralgen	Extrem jodhaltig
2			Morcheln	
3		L	Nori-Algen	Extrem jodhaltig
2			Pilze, diverse Arten	
3		L	Rotalgen, Algen	Extrem jodhaltig
2			Schwammerl	
3		L	Seetang, Algen	Extrem jodhaltig
2			Steinpilze	
3		L	Wakame-Algen	Extrem jodhaltig

Süssungsmittel

0			Agavendicksaft, Agavensirup	Hoher Fructose-Gehalt
0			Ahornsirup	
0			Birkenzucker, Xylit, Xylitol, E967	
0			Caramel	
0			Dextrose	Glucosesirup kann sehr viel Fructose enthalten (nur begrenzt verträglich), reine Glucose hingegen nicht.
0			E420, Sorbit, Sorbitol	Abführend, harntreibend. Unverträglich bei Sorbit-Intoleranz und hereditärer (vererbter) Fructoseintoleranz.
0			E967, Xylit, Xylitol, Birkenzucker	
0			Fruchtzucker	Verdauungsbeschwerden bei zu grossen Mengen
0			Fructose	Verdauungsbeschwerden bei zu grossen Mengen
0			gebrannter Zucker	
0			Glucose	Glucosesirup kann sehr viel Fructose enthalten (nur begrenzt verträglich), reine Glucose hingegen nicht.
0			Glucosesirup	Glucosesirup kann sehr viel Fructose enthalten (nur begrenzt verträglich), reine Glucose hingegen nicht.
0			Honig	Umstritten. Uneinheitlich. Enthält Benzoesäure.
0			Invertzucker, Invertose, Invertzuckersirup	
0			Karamell	
0			Kristallzucker	Sollte trotzdem sparsam eingesetzt werden, weil allgemein ungesund.
1			Künstliche Süsstoffe, künstliche Süsstoffe	Sucralose ist verträglich.

0			Lactose	
0			Maltose	
2			Malzextrakt	
0			Malzzucker, rein	
0			Milchzucker	
?		?	Palmzucker	
0			Rohrzucker	Sollte trotzdem sparsam eingesetzt werden, weil allgemein ungesund.
0			Rübenzucker	Sollte trotzdem sparsam eingesetzt werden, weil allgemein ungesund.
0			Saccharose	Sollte trotzdem sparsam eingesetzt werden, weil allgemein ungesund.
0			Sorbit, Sorbitol, Glucitol, Hexanhexol, E420	Abführend, harntreibend. Unverträglich bei Sorbit-Intoleranz und hereditärer (vererbter) Fructoseintoleranz.
0			Stevia (Stevia-Blätter, Steviosid flüssig/pulverförmig)	
2		?	Süssholz, Süßholz	
0			Traubenzucker	Glucosesirup kann sehr viel Fructose enthalten (nur begrenzt verträglich), reine Glucose hingegen nicht.
0			Xylit, Xylitol, Birkenzucker, E967	
0			Zucker	Sollte trotzdem sparsam eingesetzt werden, weil allgemein ungesund.

Würzen, Gewürze

0	?		Alkoholesig	Histaminärmster Essig, aber nicht histaminfrei. Sparsam verwenden. Auf Zusatzstoffe achten!
?			Anis	
2			Bouillon	Fast immer mit unverträglichen Zutaten (Glutamat/Hefeextrakt/Würze/Proteinhydrolysat/Eiweißhydrolysat, Fleischextrakte, unverträgliches Gemüse)
0	?		Branntweinessig	Histaminärmster Essig, aber nicht histaminfrei. Sparsam verwenden. Auf Zusatzstoffe achten!
2			Brühe, Brühwürfel/-pulver	Fast immer mit unverträglichen Zutaten (Glutamat/Hefeextrakt/Würze/Proteinhydrolysat/Eiweißhydrolysat, Fleischextrakte, unverträgliches Gemüse)
2		L	Cumin	
0			Curcuma	
2			Curry	
3	H	?	Essig: Aceto Balsamico, Balsamessig	
0	?		Essig: Alkoholesig, 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	
0	?		Essigessenz	Histaminärmster Essig, aber nicht histaminfrei. Sparsam verwenden. Auf Zusatzstoffe achten!
2	?	?	Fleischextrakt	
0			Gelbwurz (Curcuma longa)	
0			Gewürznelken, Nelken	Kleine Mengen gut verträglich, für grössere Mengen fehlen Erfahrungswerte.
2		L	Hefeextrakt	Chemische Umwandlung zu Glutamat.
1			Ingwer	kleine Mengen verträglich.
0			Kardamom	Nur sparsam verwenden! Verschiedene Pflanzenarten und Sorten werden als Kardamom bezeichnet und als Gewürz verwendet. Unklar, ob alle gleich gut verträglich.
0		?	Koriander, Echter Koriander, Gewürzkoriander, (Coriandrum sativum)	Nur kleine Mengen sind gut verträglich!
2		L	Kreuzkümmel (Cuminum cyminum)	
2		L	Kumin	
0			Kümmel: Echter Kümmel (Carum carvi)	Positive Wirkung: gut bei schwer verdaulichen Speisen. Vorsicht: im EN und FR bedeutet "cumin" Kreuzkümmel (unverträglich)! Nicht mit Kreuzkümmel verwechseln!
0			Kurkuma	
?			Lorbeerblätter, Echter Lorbeer (Laurus nobilis), Edler Lorbeer, Gewürzlorbeer	Kleine Mengen gut verträglich
1			Mohnsamen	kleine Mengen verträglich.
1			Muskatnuss	kleine Mengen verträglich.
0			Nelken, Gewürznelken	Kleine Mengen gut verträglich, für grössere Mengen fehlen Erfahrungswerte.
0			Paprikapulver, mild	
2			Paprikapulver, scharf	Reizt den Darm
2			Pfeffer, schwarz	Sehr kleine Mengen verträglich

2				Pfeffer, weiß	Sehr kleine Mengen verträglich
0				Quendel, Thymian, Echter Thymian (Thymus vulgaris)	
0				Schwarzkümmel (Nigella sativa)	Positive Wirkung: antiallergische Eigenschaften
2		L		Senf, Senfkörner, Senfsamenpulver	Samen der Senfpflanze und daraus hergestellte Erzeugnisse
3				Sojasauce	
?				Sternanis	
0				Thymian, Echter Thymian (Thymus vulgaris), Quendel	
1	?	?		Vanille, Vanilleschoten, Vanillepulver, Vanillezucker	In kleinen Mengen verträglich. Fermentation! Evtl. Spuren von Sulfid? (vgl. Zusatzstoffe > Vanillin)
1	?	?		Vanilleextrakt	Aus fermentierten Schoten, alkoholhaltig.
0				Wacholderbeeren	
0	?			Weingeistessig	Histaminärmster Essig, aber nicht histaminfrei. Sparsam verwenden. Auf Zusatzstoffe achten!
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	
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	
3			L	B	Ethanol, Ethylalkohol	
2	H	A	L	B	Rhum	
2	?	?	L	B	Schnäpse, klar (farblos)	
3	H	A	L	B	Schnäpse, nicht klar (nicht farblos)	
3	H	A	L	B	Sekt	
2	?	?	L	B	Spirituosen, klar (farblos)	
3	H	A	L	B	Spirituosen, nicht klar (nicht farblos)	
3	H	A	L	B	Wein	
1		?	L	B	Wein, histaminfrei (<0.1 mg/l)	Enthält wie alle Weine immer noch Alkohol und Sulfid. Zum Kochen hingegen gut verträglich!
3	H	A	L	B	Wein: Rotwein	
2	H	A	L	B	Wein: Schilcherwein	
2	H	A	L	B	Wein: Weisswein, Weißwein	
2	H	A	L	B	Weinbrand, Brandy	

Tee

1	H	?	?		Brennnesseltee	
0					Eisenkraut-Tee	Wirkt beruhigend auf Darm und Nerven
1			B		Grüntee	
0					Kamillentee	
1		?			Kräuterteemischungen aus Heilkräutern, z.B. Alpenkräutertee, Hustentee, Brusttee	Unverträgliche Zutat noch nicht identifiziert
0					Lindenblütentee	
1			B		Mate Tee	
0					Pfefferminztee	
0					Rooibostee	Vorsicht: Meist werden unter diesem Namen auch Teemischungen mit Rooibos und unverträglichen Zutaten verkauft.
0					Salbeitee	
2	H		B		Schwarztee	
0					Verveine-Tee	Wirkt beruhigend auf Darm und Nerven

Fruchtsäfte, Nektare

0					Cranberry Nektar
2		L			Orangensaft

Gemüsesäfte

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

Koffeingetränke

1					Coca-Cola	Siehe auch unter Koffein und Kohlensäure
1					Colagetränke	Siehe auch unter Koffein und Kohlensäure
2		?	B		Energy-Drinks	Theobromin hemmt die DAO
1					Espresso	Etwas besser verträglich als Kaffee, aber Koffein regt Nerven & Darm an, was mastzellaktivierend sein kann.

1			Kaffee	Koffein regt Nerven & Darm an, was mastzellaktivierend ist.
Milchersatz				
1			Hafer-Drink	Oft leicht histaminhaltig, da enzymatisch fermentiert.
1			Reismilch, Reis-Drink	Oft leicht histaminhaltig, da enzymatisch fermentiert.
2			Sojamilch, Soja-Drink	
Süssgetränke, Limonaden				
2			heisse Schokolade, heiße Schokolade	
0			Holunderblütensirup	
2			Kakaogetränke	
1			Limonadengetränke	Je nach Inhaltsstoffen mehr oder weniger verträglich
2			Ovomaltine	
2			Schokoladengetränke	
Zusatzstoffe				
2		L	2-Phenylphenol, E231	
?			2-tert-Butylhydrochinon, tert-Butylhydrochinon, TBHQ, E319	
2		L	Acid Red 1, E128	
0			acidum hydrochloricum, Salzsäure, Chlorwasserstoffsäure, E507	
1		?	Agar-Agar, E406	
2		L	Alginat, Propylenglycolalginat, E405	
2		L	Alginsäure, Algin, E400	
2		L	Allurarot AC, E129, Food Red 17, CI 16035	In mehreren Ländern verboten
0			alpha-Tocopherol, Vitamin E, E307	
?			Aluminium, E173	Aus anderen Gründen ungesund.
2		L	Amaranth E123	Gemeint ist der Azofarbstoff Amaranth (mit "h" geschrieben), ein künstlicher Lebensmittelfarbstoff. Nicht verwechseln mit dem Pseudogetreide Amaranth (meist ohne "h" geschrieben) aus der Pflanzengattung Amaranthus.
2		L	Ammoniumalginat, E403	
0			Ammoniumcarbonat, E503	
1		?	Ammoniumcitrat, Triammoniumcitrat, E380	
0			Anthocyane, E163	
0			Äpfelsäure, Äpfelsäure, E296	
?			Apo-Carotinal, Beta-Apo-8-Carotinal, E160e, 8'-Apo-β-caroten-8'-al, C.I. 40820, C.I. Food Orange 6	
?			Apo-carotinsäureethylester, beta-Apo-8'-carotinsäureethylester, E160f	
1			Aroma, Aromen, Aromastoffe	Dahinter kann sich alles mögliche verstecken. Meist nicht besonders gut verträglich.
0		B	Ascorbinsäure, E300	Senkt den Histaminspiegel, ist aber gleichzeitig ein schwacher DAO-Hemmer. Gut bei MCAS, schlecht bei HIT?
0			Ascorbylpalmitat, E304	
2		L	Azophloxin, E128	
2		L	Azorubin, Karmesin, E122	
2		L	Benzoessäure und deren Salze = Benzoate, E210 bis E213	
2		L	Benzoessäure, E210	
0			Betanin, Betanoin, Betenrot, Beetenrot, E162	
0			Bienenwachs, E901	
?			Borax, Tinkal, Natriumborat, Dinatriumtetraborat-Decahydrat, E285	Sehr giftig. Nur in Kaviar zugelassen.
?			Borsäure, E284	Sehr, giftig, besonders besorgniserregend, fortpflanzungsgefährdend!
2		L	Braun FK, E154	
2		L	Braun HT, Braun HTK, E155, C.I. 20285, C.I. Food Brown 3	
3		L	Brillantschwarz BN, Brillantschwarz FCF, Schwarz PN, E151, C.I. 28440	
2		L	Butylhydroxyanisol, BHA, E320	
2		L	Butylhydroxytoluol, Butylhydroxytoluen, BHT, E321	
0			Calciumacetat, Calciumethanoat, Kalziumacetat, E262	
2		L	Calciumalginat, E404	
0			Calciumascorbat, Calciumdiascorbat, Calcium-L-Ascorbat, E302	
2		L	Calciumbenzoat, E213	
0			Calciumcarbonat, Kalziumkarbonat, Kalk, E170	
1		?	Calciumcitrat, E333	Oft gut verträglich.

2		L	Calciumdiglutamat, Calciumglutamat, E623	
2		L	Calciumhydrogensulfit, E227	
0			Calciumlactat, Kalziumlaktat, E327	
1		?	Calciumphosphate, E340	
2		?	Calciumpolyphosphat, E452	
?			Calciumpropionat, Calciumdipropionat, E282	
2		L	Calciumsorbat, E203	
2		L	Calciumsulfid, E226	
?			Canthaxanthin, E161g	
0			Capsanthin, Paprikaextrakt, E160c	
2	?	?	Carob, Carobpulver	Aus dem Fruchtfleisch des Johannisbrotbaums gewonnen.
0		L	Carotine, Beta-Carotin, β -Carotin, E160a	
2		L	Carrageen, Carragaheen, E407, E407a	
2		L	Carubin, Carubenmehl, E410	Aus den Samen des Johannisbrotbaums gewonnen. Verdickungsmittel.
0			Cellulose, Cellulosepulver, mikrokristalline Cellulose, E460	
0			Celluloseethylether, Ethylcellulose, Ethylzellulose, E462	
0			Cellulosemethylether, Methylcellulose, Methylzellulose, E461	Kann in grösseren Mengen abführend wirken.
2			Chinin (z.B. in Bitterlemon, Tonic Water)	
3		L	Chinolingelb	
3		L	Chinolingelb, E104	
1			Citronensäure E330	Verträglichkeit umstritten. Aus Schimmelpilz hergestellt. Hat nichts mit Zitronen zu tun, sondern heisst bloss so.
2		L	Cochénille, Karmin, E120	
2		L	Cochénillerot A, Ponceau 4R, E124	
0			Curcumin, E100	
0			delta-Tocopherol, Vitamin E, E309	
?			Dimethyldicarbonat, Dimethylpyrocarbonat, Pyrokohlensäuredimethylester, E242	
?			Dimeticon, Dimethicone, Dimethylpolysiloxan, Polydimethylsiloxan, E900	
2		L	Dodecylgallat, E312	
0			E100, Curcumin	
1		L	E101a, Riboflavin-5-Phosphat	
3		L	E102, Tartrazin	
3		L	E110, Gelborange S	
0			E1103, Invertase, β -Fructofuranosidase, Saccharase	
?			E1105, Lysozym, Muramidase	
2		L	E120, Karmin, Cochénille	
?			E1200, Polydextrose	Kann in grösseren Mengen abführend wirken.
1		?	E1201, Povidon, Polyvinylpyrrolidon, Polyvidone, 1-Vinyl-2-pyrrolidinon-Polymer, PVP, 1-Ethenyl-2-pyrrolidinon-Homopolymer	
1		?	E1202, Polyvinylpolypyrrolidon	
2		L	E122, Karmesin, Azorubin	
2		L	E123, Amaranth	Gemeint ist der Azofarbstoff Amaranth (mit "h" geschrieben), ein künstlicher Lebensmittelfarbstoff. Nicht verwechseln mit dem Pseudogetreide Amaranth (meist ohne "h" geschrieben) aus der Pflanzengattung Amaranthus.
2		L	E124, Cochénillerot A, Ponceau 4R	
3		L ?	E127, Erythrosin	
2		L	E128, Azophloxin, Rot 2G	
2		L	E129, Allurarot AC, Food Red 17, CI 16035	In mehreren Ländern verboten
2		L	E131, Patentblau V	
2		L	E132, Indigokarmin, Indigocarmin, Indigotin I	
?		?	E133, Brillantblau FCF	
0			E140, Chlorophylle, Chlorophylline	
0			E141, kupferhaltige Komplexe der Chlorophylle und Chlorophylline	
?		?	E142, Grün S, Brillantsäuregrün BS, C.I. 44090, C.I. Acid Green 50, Acilangrün BS, Lissamingrün BN oder B, Wollgrün B, Acid Brilliant Green BS	

0		E150, E150a: Zuckercouleur	
0		E150b, Sulfitlaugen-Zuckerulör	Möglicherweise etwas weniger gut verträglich als E150?
0		E150c, Ammoniak-Zuckerulör	Möglicherweise etwas weniger gut verträglich als E150?
0		E150d: Ammoniumsulfid-Zuckerulör	Möglicherweise etwas weniger gut verträglich als E150?
3	L	E151, Brillantschwarz BN, Brillantschwarz FCF, Schwarz PN, C.I. 28440	
0		E153, Pflanzenkohle, Holzkohle	
2	L	E154, Braun FK	
2	L	E155, Braun HT, Braun HTK, C.I. 20285, C.I. Food Brown 3	
0	L	E160a, Carotine, Beta-Carotin, β -Carotin	
2	L	E160b, Bixin, Norbixin, Annatto	
0		E160c, Capsanthin, Paprikaextrakt	
?		E160d, Lycopin, Lycopen, Leukopin, C.I. 75125, C.I. Natural yellow 27	
?		E160e, Beta-Apo-8-Carotinal, 8'-Apo- β -caroten-8'-al, trans- β -apo-8'-Carotinaldehyd (C30), C.I. 40820, C.I. Food Orange 6	
?		E160f, Apo-carotinsäureethylester, beta-Apo-8'-carotinsäureethylester, β -Apo-8'-carotinsäureethylester, C.I. 40825, C.I. Food Orange 7	
?		E161b, Lutein	
?		E161g, Canthaxanthin, C.I. 40850, C.I. Food Orange 8	
0		E162, Betanin, Betanoin, Betenrot, Beetenrot	
0		E163, Anthocyane	
0		E170, Calciumcarbonat, Kalziumkarbonat, Kalk, Kohlensäurer Kalk	
0	?	E171, Titandioxid, Titan(IV)-oxid, Titansäureanhydrid, Rutil, Anatas, Brookit, C.I. Pigment White 6, C.I. 77891	Nur einzelne Personen mit Multiple Chemical Sensitivity meldeten bisher diesen Stoff als unverträglich.
0		E172, Eisenoxide, Eisenhydroxide	
?		E173, Aluminium	Aus anderen Gründen ungesund.
?		E174, Silber	
0		E175, Gold	
2	L	E180, Litholrubin BK, Rubinpigment BK, 4B-Toner, C.I. 15850:1, C.I. Pigment Red 57:1	Nur zugelassen in Käserinde
2	L	E200, Sorbinsäure	
2	L	E202, Kaliumsorbat	
2	L	E203, Calciumsorbat	
2	L	E210 bis E213: Benzoesäure und deren Salze = Benzoate	
2	L	E210, Benzoesäure	
2	L	E211, Natriumbenzoat	
2	L	E212, Kaliumbenzoat	
2	L	E213, Calciumbenzoat	
2	L	E214, E215, Ethylparaben	
2	L	E218, E219, Methylparaben	
2	L	E220 - E228, Sulfite	
2	L	E220, Schwefeldioxid	
2	L	E221, Natriumsulfid	
2	L	E222, Natriumhydrogensulfid, Natriumbisulfid	
2	L	E223, Natriumdisulfid, Natriummetabisulfid	
2	L	E224, Kaliumdisulfid, Kaliummetabisulfid	
2	L	E225, Kaliumsulfid	
2	L	E226, Calciumsulfid	
2	L	E227, Calciumhydrogensulfid	
2	L	E228, Kaliumhydrogensulfid	
2	L	E231, Orthophenylphenol	
2		E232, Natriumorthophenylphenolat	
?		E234, Nisin	
?		E235, Natamycin	
2	L	E239, Hexamethylentetramin, Urotropin, Methenamin, Formin, Hexamin	
?		E242, Dimethyldicarbonat, Dimethylpyrocarbonat, Pyrokohlensäuredimethylester	
?		E249, Kaliumnitrit, Salpetrinsaures Kalium	
0		E250, Natriumnitrit	

?			E251, Natriumnitrat, Natronsalpeter, Chilesalpeter, Salpetersaures Natrium	
?			E252, Kaliumnitrat, Salpeter, Kalisalpeter, Bengalsalpeter	
0			E260, Essigsäure, Eisessig	
0			E261, Kaliumacetat, Kaliummethanoat	
0			E262, Natriumacetat, Natriumethanoat	
0			E263, Calciumacetat, Calciumethanoat, Kalziumacetat, Calciumdiacetat	
0			E270, Milchsäure, 2-Hydroxypropansäure, 2-Hydroxypropionsäure, acidum lacticum	Chemisch reine Milchsäure ist kein Problem. Bei der mikrobiellen Milchsäuregärung können hingegen biogene Amine entstehen.
?			E280, Propionsäure, Propansäure, Ethancarbonsäure, Metacetonsäure	Der Abbau von Propionsäure verbraucht Vitamin B12, was einen bei Betroffenen häufigen B12-Mangel zusätzlich verstärkt.
?			E281, Natriumpropionat	
?			E282, Calciumpropionat, Calciumdipropionat	
?			E283, Kaliumpropionat	
?			E284, Borsäure	Sehr giftig, besonders besorgniserregend, fortpflanzungsgefährdend!
?			E285, Borax, Tinkal, Natriumborat, Dinatriumtetraborat-Decahydrat	Sehr giftig. Nur in Kaviar zugelassen.
0			E290, Kohlendioxid gasförmig, Kohlenstoffdioxid, Kohlensäureanhydrid	Nur in grossen Mengen und nur kurzzeitig Symptome auslösend (z.B. Kohlensäurehaltige Getränke).
0			E296, Apfelsäure, Äpfelsäure, 2-Hydroxybutandisäure, 2-Hydroxybernsteinsäure	
?			E297, Fumarsäure, trans-Butendisäure, trans-Ethylendicarbonsäure, (E)-Butendisäure	
0		B	E300, Ascorbinsäure, Vitamin C	Senkt den Histaminspiegel, ist aber gleichzeitig ein schwacher DAO-Hemmer. Gut bei MCAS, schlecht bei HIT?
0			E301, Natriumascorbat, Sodascorbat, Mononatrium ascorbat	
0			E302, Calciumascorbat, Calciumdiascorbat, Calcium-L-Ascorbat	
0			E304, Ascorbylpalmitat	
0			E306, Tocopherol, Vitamin E, tocopherolhaltige Extrakte	
0			E307, alpha-Tocopherol, α-Tocopherol, Vitamin E	
0			E308, gamma-Tocopherol, γ-Tocopherol, Vitamin E	
0			E309, delta-Tocopherol, Vitamin E	
2	L		E310, Propylgallat, Propylgallat, E310	
2	L		E311, Octylgallat	
2	L		E312, Dodecylgallat, Laurylgallat, Gallussäuredodecylester, Gallussäurelaurylester	
0			E315, Isoascorbinsäure, Erythorbinsäure, Isovitamin C	
0			E316, Natriumisoascorbat, Natriumerythorbat	
?			E319, 2-tert-Butylhydrochinon, tert-Butylhydrochinon, TBHQ	
2	L		E320, Butylhydroxyanisol, BHA	
2	L		E321, Butylhydroxytoluol, Butylhydroxytoluen, BHT	
0			E322, Lecithine, Lezithine	Meist Soja-Lecithin
0			E325, Natriumlactat	
0			E326, Kaliumlactat	
0			E327, Calciumlactat, Kalziumlaktat	
1			E330, Citronensäure	Verträglichkeit umstritten. Aus Schimmelpilz hergestellt. Hat nichts mit Zitronen zu tun, sondern heisst bloss so.
1	?		E331, Natriumcitrat, Trinatriumcitrat, Natriumzitat, Trinatriumzitat	Oft gut verträglich.
1	?		E332, Kaliumcitrat	Oft gut verträglich.
1	?		E333, Calciumcitrat, Tricalciumcitrat, Tricalciumdicitrat	Oft gut verträglich.
0			E334, Weinsäure, 2,3-Dihydroxybernsteinsäure, 2,3-Dihydroxybutandisäure, Threarsäure, Traubensäure (Racemat)	
0			E335, Natriumtartrat	Siehe auch: Weinsteinbackpulver
0			E336, Weinsteinbackpulver, Kaliumtartrat	

1		?	E340, Kaliumphosphate: Kaliumdihydrogenphosphat (KH ₂ PO ₄ , Monokaliumphosphat), Dikaliumhydrogenphosphat (K ₂ HPO ₄ , Dikaliumphosphat), Kaliumphosphat (K ₃ PO ₄ , Trikaliumphosphat)	
1		?	E341, Calciumphosphate: Calciumdihydrogenphosphat (CaH ₂ PO ₄ , Monocalciumphosphat), Dicalciumhydrogenphosphat (Ca ₂ HPO ₄ , Dicalciumphosphat), Calciumphosphat (Ca ₃ PO ₄ , Tricalciumphosphat)	
1		?	E380, Ammoniumcitrat, Triammoniumcitrat, Ammoniumcitrat tribasisch	
2		L	E400, Alginsäure, Algin	
2		L	E401, Natriumalginat	
2		L	E402, Natriumalginat	
2		L	E403, Ammoniumalginat	
2		L	E404, Calciumalginat, Kalziumalginat	
2		L	E405, Alginat, Algin, Propylenglycolalginat	
1		?	E406, Agar-Agar	
2		L	E407, E407a, Carrageen, Karrageen	
2		L	E410, Johannisbrotkernmehl, Carubin, Carubenmehl	Aus den Samen des Johannisbrotbaums gewonnen. Verdickungsmittel.
1		L	E412, Guarkernmehl	
2		L	E413, Traganth, Tragant	
1		L	E414, Gummi arabicum, Gummiarabikum	
0			E415, Xanthan, Xantan, Xanthangummi	
1		L	E416, Karaya, Indischer Traganth, Karayagummi, Sterculia-Gummi	
0			E421, Mannit, Mannitol	
0			E422, Glycerin, Glycerol, Glyzerin, Propan-1,2,3-triol, 1,2,3-Propantriol, Propantriol	
0			E440, Pektin	
1	?	?	E441, Gelatine	Umstritten, kann auch verträglich sein.
2		?	E452, Polyphosphate: Natrium-, Kalium-, Natriumcalcium- und Calcium-Polyphosphat	
0			E460, Cellulose, Zellulose, mikrokristalline Cellulose, Cellulosepulver	
0			E461, Methylcellulose, Methylzellulose, Cellulosemethylether	Kann in grösseren Mengen abführend wirken.
0			E462, Ethylcellulose, Ethylzellulose, Celluloseethylether	
0			E463, Hydroxypropylcellulose	
0			E464, Hydroxypropylmethylcellulose, Hypromellose, Hypromellosum, Methylhydroxypropylzellulose, 2-Hydroxypropylmethylcellulose, 2-Hydroxypropylcellulosemethylether, Cellulosehydroxypropylmethylether, HPMC	
0			E465, Ethyl Methylcellulose, Ethylmethylcellulose	
?			E466, Carboxymethylcellulosen, Carmellose	
0			E500, Natriumcarbonat, Natriumkarbonat, Soda, calcinierte Soda, einfach kohlensaures Natron, Na ₂ CO ₃	
0			E500ii, Natron, Natriumhydrogencarbonat, Natriumhydrogenkarbonat, Natriumbicarbonat, Natriumbikarbonat, Backsoda, doppeltkohlensaures Natron, NaHCO ₃	
0			E501, Kaliumcarbonat, Kaliumkarbonat, Pottasche, K ₂ CO ₃	
0			E503, Ammoniumcarbonat, kohlensaures Ammonium, Diammoniumcarbonat	
0			E504, Magnesiumcarbonat	
0			E507, Salzsäure, Chlorwasserstoffsäure, acidum hydrochloricum	
0			E579, Eisengluconat	
2		L	E620, Glutaminsäure, (Glutamat)	
2		L	E620-E625, Glutamate, Geschmacksverstärker	
2		L	E621, Mononatriumglutamat, Natriumglutamat	
2		L	E622, Monokaliumglutamat, Kaliumglutamat	

2		L	E623, Calciumdiglutamat, Calciumglutamat, Kalziumglutamat	
2		L	E624, Monoammoniumglutamat, Ammoniumglutamat	
2		L	E625, Magnesiumdiglutamat, Magnesiumglutamat	
0			E626, Guanosinmonophosphat, Guanylsäure, Guanylat, Guanosin-5'-monophosphat	
0			E650, Zinkacetat	
?			E900, Polydimethylsiloxan, PDMS, Dimeticon, Dimethicone, Dimethylpolysiloxan	
0			E901, Bienenwachs, cera flava, cera alba	
0			E955, Sucralose	
0			E960, Steviosid, Steviol-Glykosid	
0			Eisengluconat, E579	
0			Eisenoxide, Eisenhydroxide, E172	
3		L ?	Erythrosin, E127	
0			Essigsäure, E260	
0			Ethyl Methylcellulose, E465	
0			Ethylcellulose, Ethylzellulose, Celluloseethylether, E462	
2		L	Ethylparaben, E214, E215	
1		L	Flavinmononukleotid, E101a	
?			Fumarsäure, trans-Butendisäure, E297	
0			gamma-Tocopherol, Vitamin E, E308	
1 ?	?	?	Gelatine E441	Umstritten, kann auch verträglich sein.
3		L	Gelborange S, E110	
2		L	Geschmacksverstärker, E620-E625	
2		L	Glutamate, E620-E625	
2		L	Glutaminsäure, (Glutamat), E620	
1		?	Gluten, Weizenkleber	Muss nicht für alle unverträglich sein. Blähungen.
0			Glycerin, Glycerol, Glycerin, Propan-1,2,3-triol, 1,2,3-Propantriol, Propantriol, E422	
0			Gold, E175	
?		?	Grün S, E142, Brillantsäuregrün BS, C.I. 44090, C.I. Acid Green 50, Acilangrün BS, Lissamingrün BN oder B, Wollgrün B, Acid Brilliant Green BS	
0			Guanosinmonophosphat, Guanylsäure, Guanylat, E626	
1		L	Guarkernmehl, Guar, E412	
1		L	Gummi arabicum, Gummiarabikum, E414	
2		L	Hexamethylentetramin, Urotropin, Methenamin, Formin, Hexamin, E239	
0			Holzkohle, Pflanzenkohle, E153	
0			Holzkohle, Pflanzenkohle, E153	
0			Hydroxypropylcellulose, E463	
0			Hydroxypropylmethylcellulose, Hypromellose, E464	
0			Hypromellose, Hydroxypropylmethylcellulose, E464	
2		L	Indigokarmin, Indigocarmin, Indigotin I, E132	
1		L	Indischer Tragant, Karayagummi, E416	
0			Invertase, E1103	
0			Isoascorbinsäure, E315	
2	?	?	Johannisbrot, Johannisbrotpulver	Aus dem Fruchtfleisch des Johannisbrotbaums gewonnen.
2		L	Johannisbrotkernmehl, E410	Aus den Samen des Johannisbrotbaums gewonnen. Verdickungsmittel.
2	?	?	Kaftan	Aus dem Fruchtfleisch des Johannisbrotbaums gewonnen.
0			Kaliumacetat, E261	
2		L	Kaliumbenzoat, E212	
0			Kaliumcarbonat, Kaliumkarbonat, E501	
1		?	Kaliumcitrat, E332	Oft gut verträglich.
2		L	Kaliumdisulfit, E224	
2		L	Kaliumhydrogensulfit, E228	
0			Kaliumlactat, E326	
2		L	Kaliummetabisulfit, E224	
?			Kaliumnitrat, Salpeter, Kalisalpeter, Bengalsalpeter, E252	
?			Kaliumnitrit, Salpetrigsaures Kalium, E249	

1		?	Kaliumphosphate, E340	
2		?	Kaliumpolyphosphat, E452	
?			Kaliumpropionat, E283	
2		L	Kaliumpyrosulfit, E224	
2		L	Kaliumsorbit, E202	
2		L	Kaliumsulfid, E225	
0			Kaliumtartrat, E336	
0			Kalziumacetat, Calciumacetat, Calciumethanoat, E263	
2		L	Kalziumalginat, Calciumalginat, E404	
2		L	Kalziumglutamat, E623	
1		L	Karaya, Karayagummi, Indischer Tragant, E416	
2		L	Karmesin, Azorubin, E122	
2		L	Karmin, Cochenille, E120	
2		L	Karrageen, Karragheen, E407, E407a	
2		L	Karubemehl, Johannisbrotkernmehl, E410	Aus den Samen des Johannisbrotbaums gewonnen. Verdickungsmittel.
0			Kohle, Pflanzenkohle, Holzkohle, E153	
1		L	Kohlensäure H ₂ CO ₃ , gelöstes CO ₂ in kohlensäurehaltigen Getränken	Symptome verschwinden rasch wieder
0			kupferhaltige Komplexe der Chlorophylle und Chlorophylline, E141	
0			Lecithine, Lecithine, E322	Meist Soja-Lecithin
2		L	Litholrubin BK, E180	Nur zugelassen in Käserinde
?			Lutein, E161b	
?			Lycopin, Lycopin, Leukopin, E160d, C.I. 75125, C.I. Natural yellow 27	
?			Lysozym, Muramidase, E1105	
0			Magnesiumcarbonat, E504	
2		L	Magnesiumdiglutamat, Magnesiumglutamat, E625	
0			Mannit, Mannitol, E421	
0			Methylcellulose, Methylzellulose, Cellulosemethylether, E461	Kann in grösseren Mengen abführend wirken.
2		L	Methylparaben, E218, E219	
0			mikrokristalline Cellulose, Cellulosepulver, E460	
0			Milchsäure, 2-Hydroxypropansäure, 2-Hydroxypropionsäure, acidum lacticum, E260	Chemisch reine Milchsäure ist kein Problem. Bei der mikrobiellen Milchsäuregärung können hingegen biogene Amine entstehen.
1		L	Mineralwasser mit Kohlensäure	Symptome verschwinden rasch wieder
2		L	Monoammoniumglutamat, Ammoniumglutamat, E624	
2		L	Monokaliumglutamat, Kaliumglutamat, E622	
2		L	Mononatriumglutamat, Natriumglutamat, Monosodiumglutamat, E621	
?			Natamycin, E235	
0			Natriumacetat, E262	
2		L	Natriumalginat, E401	
2		L	Natriumalginat, E402	
0			Natriumascorbat, E301	
2		L	Natriumbenzoat, E211	
2		L	Natriumbisulfit, E222	
2		?	Natriumcalciumpolyphosphat, E452	
0			Natriumcarbonat, Natriumkarbonat, Soda, E500	
2		L	Natriumdisulfit, E223	
2		L	Natriumhydrogensulfit, E222	
0			Natriumisoascorbat, Natriumerythorbat, E316	
0			Natriumlactat, E325	
2		L	Natriummetabisulfit, E223	
?			Natriumnitrat, Natronsalpeter, Chilesalpeter, Salpetersaures Natrium, E251	
0			Natriumnitrit, E250	
2			Natriumorthophenylphenolat, E232	
2		?	Natriumpolyphosphat, E452	

?			Natriumpropionat, E281	
2	L		Natriumpyrosulfit, E223	
2	L		Natriumsulfit, E221	
0			Natriumtartrat, E335	Siehe auch: Weinsteinbackpulver
0			Natron, Natriumhydrogencarbonat, Natriumhydrogenkarbonat, Natriumbicarbonat, Natriumbikarbonat, Backsoda, E500ii	
?			Nisin, E234	
2	L		Octylgallat, E311	
2	L		Orthophenylphenol, E231	
2	L		Parabene = PHB-Ester, E214-E219, Methyl-, Ethyl-, Propyl-, Butyl- Benzylparaben	
2	L		Patentblau V, E131	
0			Pektin, Pektine, amidiertes Pektin, E440	
0			Pflanzkohle, Holzkohle, E153	
?			Polydextrose, E1200	Kann in grösseren Mengen abführend wirken.
?			Polydimethylsiloxan, Dimeticon, Dimethicone, Dimethylpolysiloxan, E900	
1	?		Polyvinylpyrrolidon, E1202	
1	?		Polyvinylpyrrolidon, Povidon, Polyvidone, E1201	
1	?		Povidon, Polyvinylpyrrolidon, Polyvidone, E1201	
?			Propionsäure, Propansäure, Ethancarbonsäure, Metacetonsäure, E280	Der Abbau von Propionsäure verbraucht Vitamin B12, was einen bei Betroffenen häufigen B12-Mangel zusätzlich verstärkt.
2	L		Propylenglycolalginat, Alginat, E405	
1	L		Riboflavin-5-Phosphat, E101a	
2	L		Rot 2G, E128	
2	L		Salicylat, Salicylsäure	Als Zusatz in Lebensmitteln verboten
0			Salzsäure, Chlorwasserstoffsäure, acidum hydrochloricum, E507	
2	L		Schwefeldioxid E220	
?			Silber, E174	
2	L		Sorbate (=Salze der Sorbinsäure): Kaliumsorbat, E202, Calciumsorbat, E203	
2	L		Sorbinsäure, E200	
0			Stärke (Kartoffelstärke, Maisstärke, Reisstärke, Tapiokastärke, Weizenstärke, ...)	z.B. Maizena®
1	L		Sterculia-Gummi, Karayagummi, E416	
0			Steviosid, Steviol-Glykosid, E960	
0			Sucralose, E955	
2	L		Sulfite, E220 - E228	
3	L		Tartrazin, E102	
?			tert-Butylhydrochinon, 2-tert-Butylhydrochinon, TBHQ, E319	
0	?		Titandioxid, Titan(IV)-oxid, E171	Nur einzelne Personen mit Multiple Chemical Sensitivity meldeten bisher diesen Stoff als unverträglich.
0			Tocopherol, Vitamin E, E306	
2	L		Tragant, Tragant, E413	
1	?		Triammoniumcitrat, Ammoniumcitrat, E380	
2	L		Urotropin, Hexamethylentetramin, Methenamin, Formin, Hexamin, E239	
0			Vanillin (synthetisch), Vanillinzucker	Ist leicht reizend, deshalb nur sparsam verwenden!
0		B	Vitamin C, E300	Senkt den Histaminspiegel, ist aber gleichzeitig ein schwacher DAO- Hemmer. Gut bei MCAS, schlecht bei HIT?
0			Vitamin E, alpha-Tocopherol, E307	
0			Vitamin E, delta-Tocopherol, E309	
0			Vitamin E, gamma-Tocopherol, E308	
0			Vitamin E, Tocopherol, E306	
0			Weinsäure, E334	
0			Weinsteinbackpulver, E336	
1	?		Weizenkleber, Gluten	Muss nicht für alle unverträglich sein. Blähungen.
0			Xanthan, Xantan, E415	
0			Zellulose, Cellulose, mikrokristalline Cellulose, Cellulosepulver, E460	
0			Zinkacetat, E650	

1			Zitronensäure E330	Verträglichkeit umstritten. Aus Schimmelpilz hergestellt. Hat nichts mit Zitronen zu tun, sondern heisst bloss so.
0			Zuckercouleur, Zuckerkulör, E150, E150a	
0			Zuckercouleur: Ammoniak-Zuckerkulör, E150c	Möglicherweise etwas weniger gut verträglich als E150?
0			Zuckercouleur: Ammoniumsulfid-Zuckerkulör, E150d	Möglicherweise etwas weniger gut verträglich als E150?
0			Zuckercouleur: Sulfitlaugen-Zuckerkulör, E150b	Möglicherweise etwas weniger gut verträglich als E150?

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Stimulantien

2		L	Folsäure, Folat, Vitamin B9	Umstritten; andere Bezeichnung: Pteroyl-mono-glutaminsäure (Ähnlichkeit mit Glutaminsäure, Glutamat?)
3		L	Iod, Jod	
2		L	Jodsalz, Iodsalz (Jodzusatz in Form von Kaliumiodid, Kaliumjodid, Kaliumiodat, Kaliumjodat)	
3		L	Jodtabletten für den atomaren Störfall	
3		L	Kaliumiodat, Kaliumjodat	
3		L	Kaliumiodid, Kaliumjodid	
2		L	Kochsalz iodiert / jodiert	
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.
1		?	weiße Schokolade	Meistens gut verträglich.
2	H	L	Senf (Zubereitung)	Zubereitung aus Senfsamen, Essig etc.
2			Tofu	