



Liste de compatibilité alimentaire

Histamine

Triée par ordre alphabétique, avec catégories

Date: 2023-04-01

Liste de compatibilité pour le régime d'élimination diagnostique et thérapeutique de l'histaminose (syndrome d'activation mastocytaire SAMA, mastocytose, intolérance à l'histamine)

Échelle de compatibilité

Tolérance concernant l'histamine	
0	Bien toléré. La consommation d'une quantité usuelle ne provoque pas de symptômes.
1	Modérément toléré. La consommation occasionnelle de petites quantités est souvent tolérée ou provoque des symptômes mineurs.
2	Mal toléré. La consommation d'une quantité usuelle provoque clairement des symptômes.
3	Très mal toléré. La consommation d'une quantité usuelle provoque des symptômes graves.
-	Aucune déclaration générale possible
?	Information insuffisante ou contradictoire

La **colonne « histamine »** n'indique **PAS** la teneur en histamine des ingrédients, mais la **TOLÉRANCE ressentie par les personnes sensibles à l'histamine**. La tolérance résulte de plusieurs facteurs généralement mal connus : libérateurs de médiateurs des mastocytes (« libérateurs d'histamine »), histamine, autres amines biogènes, inhibiteurs de la DAO, consistance, mais aussi ingrédients stabilisant les mastocytes et réduisant l'histamine.

La tolérance dépend particulièrement de la **fraîcheur** des aliments périssables riches en protéines.

Les salicylates, présents en petites quantités à l'état naturel dans les plantes, ne sont un déclencheur d'activation des mastocytes que chez une partie des personnes atteintes du SAMA, tandis que d'autres les tolèrent bien. Les éventuelles ré-

actions d'intolérance dues à la teneur en salicylates *ne sont donc PAS prises en compte* dans la colonne « histamine », bien qu'elles soient très importantes pour de nombreuses personnes concernées.

Mode d'action sur le métabolisme de l'histamine

La raison présumée de l'intolérance à un ingrédient est indiquée dans la liste par les lettres suivantes :

- HI:** Hautement périssable, formation rapide d'histamine
- H:** Haute teneur en histamine
- A:** Autres amines biogènes
- L:** Libérateurs de médiateurs mastocytaires (= libérateurs d'histamine)
- B:** Bloqueurs (=inhibiteurs) de la DAO (diamine oxydase) ou d'autres enzymes dégradant l'histamine

Pour certaines intolérances, la transition entre « tolérable » et « intolérable » est fluide et dépend de la dose (histamine, lactose, fructose). Le degré de gravité peut varier considérablement d'une personne à l'autre et dépend également de l'humour du moment. Il n'est donc pas possible de faire une distinction nette entre les aliments tolérés et ceux qui ne le sont pas, c'est une question d'expérience pour chaque personne concernée.

Évaluer la tolérance des produits composés :

Dans cette liste, vous trouverez en premier lieu les aliments de base, les ingrédients de base et les additifs. En revanche, il serait vain d'énumérer les produits composés de plusieurs ingrédients (qui varient), comme le « pain », la « pizza » ou le « gâteau ».

Règle générale pour pouvoir évaluer la tolérance de repas complets ou d'autres produits et préparations composés :

Cherchez la liste des ingrédients sur l'emballage ou dans la notice d'emballage ou demandez au fabricant. Lisez très attentivement la liste des ingrédients. Si tous les ingrédients qu'il contient sont compatibles et que le produit n'a pas été fermenté ou soumis à une maturation microbienne, alors le produit est également compatible - du moins s'il est suffisamment frais. Si ce n'est pas le cas, vous devez soit le considérer comme incompatible par mesure de précaution, soit le tester vous-même pour savoir si vous le supportez bien en fonction de votre seuil de tolérance individuel.

Des additifs peuvent également se cacher dans des aliments de base dans lesquels on ne les soupçonnerait pas. **Lisez toujours la liste des ingrédients sur l'emballage ! Notre classification ne s'applique toujours qu'à l'aliment pur, sans autre additif !** Par exemple, uniquement pour la crème pure et naturelle, mais pas pour la crème contenant des additifs. La tolérance de chaque ingrédient doit être clarifiée et prise en compte individuellement.

Les mentions telles que « peut contenir des traces de ... » ne doivent généralement pas être prises en compte par les personnes souffrant du SAMA ou de l'intolérance à l'histamine. Ces petites quantités n'ont aucun effet tant que l'on n'y est pas allergique.

La teneur en histamine de nombreux produits tels que le vin, le fromage, le poisson, les préparations à base de viande, etc. peut varier très fortement en fonction de la variété, du fabricant, du lot et de la durée de stockage. Il peut donc arriver qu'une même variété de charcuterie ou de fromage puisse s'avérer parfois compatible et parfois non compatible, sans que cela soit prévisible.

Instructions diététiques :

IMPORTANT : cette liste ne constitue pas à elle seule un guide diététique suffisant. Vous trouverez sur nos sites Internet des instructions détaillées et d'autres informations complémentaires qui peuvent s'avérer décisives pour la réussite du régime :

www.mastzellaktivierung.info

www.histaminintoleranz.ch

Cette liste sert de repère *au début* du changement de régime alimentaire pour évaluer la tolérance. La tolérance dépend de la dose et aussi très fortement de la gravité individuelle et de la cause physique exacte dans chaque cas. Certains réagissent plus fortement aux libérateurs qu'à l'histamine ou inversement. C'est pourquoi vous devez vous en tenir strictement à cette liste de compatibilité au début seulement. Après 4 à 6 semaines, commencez à tester ce que *vous* tolérez et en quelles quantités, en fonction de *votre sensibilité individuelle*, afin de ne pas vous restreindre inutilement à long terme.

À long terme, il ne faut **pas** se baser sur une liste, mais sur ses propres expériences. Tout est permis tant qu'on le tolère bien. Pour les raisons suivantes notamment, il ne faut toutefois pas se détacher trop tôt de la liste de compatibilité alimentaire, mais seulement après quelques semaines ou mois d'expérience, et écouter son corps :

- Il est très difficile de remarquer que certains ingrédients sont incompatibles, car ils provoquent plutôt des troubles chroniques qui n'augmentent que lentement et insidieusement avec un grand décalage temporel (de quelques heures à quelques jours) et qui ne disparaissent que très lentement.
- Outre les aliments, il existe de nombreux autres déclencheurs d'activation des mastocytes qui peuvent rendre très difficile de savoir si l'on tolère les repas : Par exemple, le cycle menstruel féminin, le stress, les émotions, les efforts physiques, les infections, certaines situations météorologiques ou les changements de temps, d'innombrables influences chimiques (médicaments, parfums, produits cosmétiques, détergents, toxines de l'habitat provenant des meubles et des matériaux de construction, fumée de tabac, résidus de pesticides, pollution atmosphérique et autres polluants environnementaux), etc.

Sources

Les évaluations de la tolérance se basent sur différentes sources combinées entre elles, pondérées en fonction de leur plausibilité :

- Des témoignages de personnes sélectionnées, sans autres intolérances ou allergies, qui réagissent de manière particulièrement nette et reproductible à des déclencheurs isolés, qui peuvent obtenir de manière fiable l'absence de symptômes en évitant tous les déclencheurs, et qui, après d'innombrables essais personnels minutieux, ont une grande expérience dans l'évaluation de la tolérance aux aliments
- Expériences d'autres organisations de patients dans d'autres pays
- Témoignages de groupes d'entraide et de visiteurs du site web
- Des listes d'aliments et des fiches d'information distribuées aux patients par les hôpitaux et les cliniques
- Littérature scientifique spécialisée
- Livres sur l'intolérance à l'histamine
- Contributions dans des forums Internet et des blogs

Clause de non-responsabilité

Cette liste n'est pas exhaustive et comporte des incertitudes. Elle est adaptée de temps en temps à l'état actuel des connaissances. Veuillez donc la remplacer régulièrement par la version la plus récente disponible sur le site.

Ces informations ne peuvent pas remplacer une consultation médicale, mais visent uniquement à soutenir et à compléter la relation médecin-patient.

L'utilisation de ces informations se fait sous votre propre responsabilité. Aucune responsabilité ne peut être assumée en cas de dommages directs ou consécutifs de quelque nature que ce soit.

Droits d'auteur

Cette liste est protégée par les droits d'auteur. La reproduction et la diffusion *gratuites de cette version* sous forme inchangée *sont autorisées*. En cas de diffusion sous forme électronique, veuillez *ne transmettre que le lien* qui renvoie à la liste se trouvant sur notre serveur ou à notre site web, au lieu de rendre une copie de notre liste accessible

sur votre serveur. Cela permet d'éviter que de nombreuses versions obsolètes ne circulent bientôt sur Internet. L'utilisation commerciale des informations nécessite l'accord écrit de l'auteur. La version originale actuelle est librement accessible et peut être téléchargée gratuitement sur www.mastzellaktivierung.info.

© Copyright by Heinz Lamprecht, SIGHI

Livre recommandé :



Votre notation	Digestibilité	Histamine	Autres amines	Libérateur	Inhibiteur	Ingrédients	Remarques

Aliments d'origine animale

Œufs

2				L		blanc d'œuf	Activation mastocytaire surtout cru, mais même cuit.
0						jaune d'œuf	
0						œuf: jaune d'œuf	
0						œufs de caille	
2				L		œufs, œuf de poule, œuf entier	Le jaune m d'œuf est bien toléré. Blanc d'œuf: activation mastocytaire surtout cru, mais même cuit.
2				L		œufs: blanc d'œuf	Activation mastocytaire surtout cru, mais même cuit.

Produits laitiers

1	H					babeurre, fermenté	Fermentation lactique
0						beurre: beurre de crème fleurette	Beurre de crème fleurette, sans fermentation microbienne
1	H	A				Beurre: beurre de culture, beurre légèrement acidifié	Peut contenir de petites quantités d'histamine. Normalement bien toléré.
0						caillé	
2	H	A				cheddar	
0						crème à thé	Seulement s'il est sans additifs et sans fermentation lactique!
1	H					crème aigre	Fermentation lactique! Légèrement contenant de l'histamine.
0						crème crue	Seulement s'il est sans additifs et sans fermentation lactique!
0						crème fleurette	Seulement s'il est sans additifs et sans fermentation lactique!
1	H					crème fraîche	Fermentation lactique! Légèrement contenant de l'histamine.
0						crème fraîche liquide	Seulement s'il est sans additifs et sans fermentation lactique!
0						faisselle	
0						fleur de lait	Seulement s'il est sans additifs et sans fermentation lactique!
2	H	A				fromage à raclette	
0						fromage blanc	
2	H	A				fromage fondu	
0						fromage type Butterkäse	
1	H	A				fromage type Feta	
2	H	A				fromage type Fontina	
0						fromage type Geheimratskäse	
0						fromage type Gouda, frais	N'en mangez pas trop !
2						fromage type Gouda, vieux	
0						fromage type Mascarpone	
0						fromage type Mozzarella	
0						fromage type Ricotta	
2	H	A				fromage type Roquefort	
3	H	A				fromage vieux	
3	H	A				fromages à pâte dure	
3	H	A				fromages affinés	
2	H	A				fromages au lait cru	Selon l'hygiène. Risque plus élevé que pour le fromage fabriqué à partir de lait pasteurisé.
2	H	A	?			fromages bleus, fromage à moisissures	
0						fromages frais	
1	H	A				kéfir, képhir	
0	H!	?	?			lait cru	Périssables en raison de nombre de bactéries élevé. Utilisez uniquement des produits frais.
0			?			lait de brebis	
0			?			lait de chèvre	
1	?		?			lait en poudre	Parfois bien toléré, parfois pas comme il faut.
0			?			lait pasteurisé	Le lait peut être incompatible, aussi longtemps que l'intestin est toujours irrité.
1	H		?			lait sans lactose	Parfois, bien toléré, parfois légèrement pire toléré que le lait ordinaire.
0			?			lait UHT	UHT = traitement à haute température
0						petit-lait	
2	?	?	?			préparation fromagère (mélanges)	En fonction des ingrédients et de la fraîcheur
2	H	A				produits à base de lait cru	
0						séré	
1	H	?				yaourt nature	Variable selon les produits
1	H	?				yogourt nature	Variable selon les produits

Viande

2	H!	L	abats	
0	H!		autruche	
0	H!		caille	
0	H!		canard	
0	H!		dinde	
1	H ?		gibier	Maturation de la viande! Sanglier fraîche est bien toléré.
3	H A ?		jambon cru	
3	H A ?		jambon sec	
0			langue de bœuf, langue de veau	Vérifiez les ingrédients si traité prêt à manger. Pas de produits fumés!
3	H ? ?		poisson fumé	
0	H!		poulet, poule	
3	H A ?		salami	
3	H ? ?		saucisses en général	Quelques exceptions acceptables sont possibles.
0	H!		viande de bœuf, fraîche	
1	H!	?	viande de porc fraîche, non transformée	Controversé. Généralement bien toléré mais très périssable. libérateur d'histamine --> démangeaisons?
0	H!		viande de veau, fraîche	
3	H ? ?		viande fumée	
0			viande hachée (si consommée immédiatement après hachage)	Cela dépend beaucoup de la fraîcheur.
2	H A		viande hachée, vente libre ou sous atmosphère protégée	Cela dépend beaucoup de la fraîcheur.
3	H A ?		viande séchée	
0	H!		volaille	

Poisson

3	H A		anchois	
0	H! A		poisson, frais ou congelé	Cela dépend beaucoup de la fraîcheur et de l'espèce.
3	H! A		poisson, sur étal de glace / du réfrigérateur	Cela dépend beaucoup de la fraîcheur et de l'espèce.
3	H A		thon	
0	H!		truites (eau douce): truite brune, truite de rivière, truite arc-en-ciel, truite saumonée	Périssable. formation d'histamine rapide.

Fruits de mer

2	H!	L	bivalves (moules, huîtres, palourdes, coquilles Saint-Jacques, ...)	
2	H!	L	crabes	
2	H!	L	crevettes	
2	H!	L	crustacés (crabes)	
2	H!	L	fruits de mer	
2	H!	L	fruits de mer et crustacés	(=moules, huitres, crabe, homard, crevettes...)
2	H!	L	homards	
2	H!	L	huîtres, huitres	
2	H!	L	langoustes	
2	H!	L	mollusques	

Divers

0			saindoux	
---	--	--	----------	--

Aliments d'origine végétale**Sources d'amidon**

0			amarantes, amarantes, Amaranthus	Peut causer de la diarrhée dans certains cas. Ceci fait référence au pseudo-céréale amarante du genre végétal Amaranthus . À ne pas confondre avec l'amarante de colorant azoïque, un colorant alimentaire synthétique (E123).
0			avoine	Certaines variétés peuvent parfois être mal tolérés (flatulences).
1	?	?	blé (froment)	Inégale. La plupart des variétés peuvent provoquer des flatulences.
0			blé de Khorasan (Triticum turgidum L. subsp. turanicum), KAMUT®	Préférez les variétés anciennes (par exemple KAMUT®). Les variétés IAT (inhibiteurs de l'amylase-tryptase, non déclarés) sont souvent mal tolérés.
0			chataignes	
0		!	cornflakes (sans malt, acide folique ou autres additives)	Attention au malt et à l'acide folique!
0		?	epeautre	Préférez les variétés anciennes. Les variétés IAT (inhibiteurs de l'amylase-tryptase, non déclarés) sont souvent mal tolérés.
1	?	?	froment (blé)	Inégale. La plupart des variétés peuvent provoquer des flatulences.
0			galettes de riz	Légèrement moins tolérées que le riz fraîchement préparé.
2		A L	germes de blé	La putrescine, la spermine, la spermidine, la cadavérine.
0			graines de chanvre	La sous-espèce légale non-psychoactive.
2		L	graines de tournesol	

0				KAMUT®, blé de Khorasan	Préférez les variétés anciennes (par exemple KAMUT®). Les variétés IAT (inhibiteurs de l'amylase-tryptase, non déclarés) sont souvent mal tolérés.
0				maïs en boîte	Difficile à avaler. Peut-être incompatible après long stockage ou en grande quantité?
0				maïs séché: semoule de maïs, farine, fécule de maïs	
0				maïs, frais: graines de maïs, épis entiers	Difficile à digérer.
2	?	?	?	malt, malt d'orge	
0				maltodextrine	
0				marrons	
0				millet	
0				nouilles de riz	Légèrement moins tolérée que le riz fraîchement préparé.
1				orge	
1	?			pain	Peut-être pas aussi bien toléré que E150?
0				patate douce	
0				pomme-de-terre, jeune, pelées	Conserver dans un endroit sombre! Des endroits verts sont toxiques!
0				pomme-de-terre, non pelées	Conserver dans un endroit sombre! Des endroits verts sont toxiques!
0				pomme-de-terre, pelées	Conserver dans un endroit sombre! Des endroits verts sont toxiques!
1	?			produits de boulangerie	Evitez le malt, l'iode, la durée de fermentation de la levure ou du levain, peut-être aussi des IAT (inhibiteurs de l'amylase-tryptase dans certaines variétés, non déclaré)
0				quinoa	Peut-être pas toujours bien toléré?
0				riz	Doit être bien réfrigéré après la cuisson. Stockage 12-24 heures max.
0				riz sauvage	Le "riz sauvage" (Zizanie) n'est pas botaniquement liée au riz.
0				riz soufflé	Evitez le malt et l'acide folique.
0				sagou	
2	?	?		sarrasin	Seulement incompatible si ne pas complètement pelé?
1				seigle	À peine toléré

Noix

0				amande de terre	En fait, ce n'est pas un fruit à coque mais une racine (épaississement de stolons).
1				amandes	De petites quantités sont bien tolérés. Peut causer par exemple l'insomnie.
2				cacahuètes	
3				fruits à coque (général)	Inégal. Voir les espèces individuelles.
1			L	noisettes	
3	A		L	noix	
1	A		L	noix de cajou	
0				noix de macadamia	
0				noyer du Brésil	Max. 1-2 noix par jour sont une bonne source de sélénium
1			?	pignons de pin	Plusieurs espèces. Peut-être pas tous avec la même compatibilité?
0				pistaches	
0				souchet comestible (Cyperus esculentus)	En fait, ce n'est pas un fruit à coque mais une racine (épaississement de stolons).
2			?	souchet comestible (Cyperus esculentus), grillé	En fait, ce n'est pas un fruit à coque mais une racine (épaississement de stolons).
0				souchet tubéreux	En fait, ce n'est pas un fruit à coque mais une racine (épaississement de stolons).

Huiles et grasses

0				huile de carthame	
0				huile de coco, huile de coprah	Très recommandé
0				huile de colza, huile de canola	
0				huile de cumin noir (Nigella sativa)	Effet positif: propriétés antiallergiques
0				huile de nigelle cultivée (Nigella sativa)	Effet positif: propriétés antiallergiques
2			?	huile de noix	
0				huile de palme	Ne doit pas être acheté pour des raisons écologiques. Sinon recommandé.
0				huile de pépin de courge	Une huile alimentaire extraite par pression à froid de pépins de courge rôtis.
1				huile de tournesol	Une dose unique ne pose aucun problème, mais est inflammatoire dans le long terme.
0				huile d'olive	Incompatible pour ceux avec l'intolérance aux salicylates.
0				margarine (faites attention aux additifs !)	Faites attention aux additifs incompatibles !

Legumes

1				ail	En petites quantités et bien cuit, généralement bien toléré.
?				ambérique verte	

0				artichaut	
0				asperges	
2	H	?	?	aubergines	
2	H		L	avocat	
1			?	bette	
0				betterave	
0				blanchette, mâche	
1			?	blette	
0				bok choi	
0				boursette, mâche	
0				broccoli	
0				carotte	
0				céleri	
?				chayote, chayotte (<i>Sechium edule</i>)	Peut-être pas bien toléré
0				chicon (<i>Cichorium intybus</i>)	
0				chicorée (<i>Cichorium endivia</i>)	
0				chou blanc	
0				chou chinois	
1			L	chou de Bruxelles	
1			?	chou de Milan, chou de Savoie, chou cloqué, chou frisé, chou pommé frisé	
0			?	chou rouge	
3	H			choucroute	
0				chou-fleur	
1				chou-rave	
0				choux (sauf choux de Bruxelles et chou-rave)	
0				clairette, mâche	
0				concombre	
2	H	?		concombres au vinaigre	
2	H	?		cornichons au vinaigre	
1			?	côte de bette, côtes de bettes	
0				courges diverses (potiron, citrouille...)	
0				courgette	
?			?	cresson alénois (<i>Lepidium sativum</i>)	
0				endive (<i>Cichorium intybus</i>)	
2				epinards	
0				fenouil	
2				fèves Borlotti	
2			L	fèves en général	
?				haricot mungo	
2			L	haricots (fèves)	Généralement pour toutes sortes. Certaines exceptions tolérées sont possibles dans certains cas.
1				haricots verts	Peut être bien toléré dans certains cas
0				laitue	Applique à la plante sans sauce
2			L	Laminariales (un ordre d'algues brunes)	Par exemple comme ingrédient dans le sel aux herbes.
2				lentilles	
0				mâche (<i>Valerianella locusta</i>)	
1				mange-tout	
?				navet	
1			L	oignons	Mal toléré en grandes quantités
0				oignon blanc	Un type d'oignon douce qui a une peau blanche (ne pas l'oignon commun).
1			L	oignons	Mal toléré en grandes quantités
2	?	?		olives	Normalement fermentés. Parfois avec des ingrédients mal tolérés.
0				oreillette, mâche	
2	H	?	?	orties	
0				pak choï	
0				panais	
1				petit-pois	
2			?	piment rouge	Le goût très épicé ou forte est irritant.
1			?	poireau	En petites quantités, généralement bien toléré
1				pois cassés jaunes	
1				pois cassés verts	
2				pois chiche (<i>Cicer arietinum</i>)	
0				poivrons (doux)	
2				poivrons (fort)	

?			pousses de bambou	
0			radis (blanc)	
0			radis (rose)	
1		L	raifort	
0			raiponce, mâche	
0			rampon, ramponnet, mâche	
2		L	roquette	
0			salade iceberg	
2			soja (farine ou haricots)	
?			soja vert (germes/pousses des haricots mungo)	
2	H	L	tomates	
0			valérianelle cultivée, mâche	
2			Vicia faba	

Herbes

1		L	ail des ours (<i>Allium ursinum</i>)	Des petites quantités sont bien tolérés.
1			aneth	De petites quantités ne sont généralement pas un problème. Haute teneur en salicylates.
0			basilic	
1			ciboulette	Incompatible en grandes quantités
1			civette, ciboulette	Incompatible en grandes quantités
2			fenugrec (<i>Trigonella foenum-graecum</i>)	
2			fenugrec bleu (<i>Trigonella caerulea</i>)	
0			menthe	Incompatible pour ceux avec l'intolérance aux salicylates
0			origan	
0			persil	
0			romarin	
0			sarriette	
0			sauge	
2			trèfles (espèces <i>trigonella</i> et <i>trifolium</i>)	Par exemple le fenugrec ou le trèfle aromatique mélilot (ou trigonelle bleue, <i>Trigonella caerulea</i>)

Fruits

0			abricots	
0			acérola, cerise de la Barbade, cerise des Antilles	
2		A L	agrumes	
0			airelles	
2		A L	ananas	
0			argousier	
?			aronia, aronia rouge (<i>Aronia arbutifolia</i>), aronia noir (<i>Aronia melanocarpa</i>)	
?			asiminier trilobé (<i>Asimina triloba</i>)	
2	H	L	avocat	
2		A	banane	Le plus verte mieux toléré?
0		?	beurre de cacao	Normalement bien toléré.
?			boysenberry (<i>Rubus ursinus</i> × <i>idaeus</i>)	
2		A L	cacao, cacao en poudre, chocolat, etc.	
0			canneberge (<i>Vaccinium macrocarpon</i>)	
0			carambole	
0			casseille, caseille	Hybride entre le cassissier (ou groseillier noir) et le groseillier à maquereau
0			cassis	
0			cerise de la Barbade, cerise des Antilles, acérola	
0			cerises	Controversé
0			cerisier acide	
0			cerisier aigre	
3		A L	citron vert	
2		A L	citrons	
0		?	coings	
0			cranberry (<i>Vaccinium macrocarpon</i>)	
1		L	cynorrhodon	
0			dattes séchées	
2		? L	écorces de citron, écorce de citron	
3		? L	écorces d'orange, écorce d'orange	
?			figue de Barbarie, nopal, figuier d'Inde (<i>Opuntia ficus-indica</i>)	Eviter le contact de la peau avec les pointes!
1			figues, fraîches ou séchées	Peut être légèrement laxative
?			figuier d'Inde (<i>Opuntia ficus-indica</i>)	Eviter le contact de la peau avec les pointes!

2	A	L	fraises	
2			framboise	
?			fruit de la passion	
0			fruit du dragon, pitaya, pitahaya	
0			goji, baies de goji	
2		?	goyave	
0			grenade	
?			grenadille	
0			griottier acide	
0			groseilles	
0			groseilles	
0			groseillier à maquereau	
0			kaki	
2	?	L	kiwi	
0			letchi	
3	A	L	lime, lime acide	
0			litchi	
2			mandarines (Citrus reticulata)	
1		?	mangue	Controversée. Souvent bien toléré.
?			maracuja	
0		?	melon (sauf pastèque)	Suspectés d'être un libérateur d'histamine occasionnellement (pollution / pesticides?)
?	?		mini banane	Le plus verte mieux toléré?
?			mûre de Boysen (Rubus ursinus × idaeus)	
?			mûre de Logan	
0			mûres	
?			mûrier	
0			myrtilles	
?	?		nachi	
?	?		nashi	
0			nectarines	
0			noix de coco, noix de coco râpée, lait de coco	Bonne source de sélénium
?			nopal (Opuntia ficus-indica)	Eviter le contact de la peau avec les pointes!
3	A	L	orange	
3	?	L	orange: écorce d'orange, zeste d'orange	
2	A	L	pamplemousse	
2	A	L	papaye	
1		?	pastèques	Suspecté d'être un libérateur d'histamine
0			pêche	
0			persimon	
0			pitaya, pitahaya, fruit du dragon	
?	?		poire asiatique	
?	?		poire japonaise	
1	A		poire, pelée, conserve dans un sirop	
1	A		poires	
0			pomme	
0			pomme: Golden Delicious	
?	?		pomme-poire	
1		?	prune de Damas	Mieux toléré que les autres prunes. Principalement cultivée en Europe centrale.
?			prune du Japon, tamarillo	
1		L	prunes	
1		?	prunes bleues (Prunus domestica subsp. domestica)	Mieux toléré que les autres prunes. Principalement cultivée en Europe centrale.
1		?	quetsches (Prunus domestica subsp. domestica)	Mieux toléré que les autres prunes. Principalement cultivée en Europe centrale.
0	?		raisin de table	
0			raisins secs (p.ex. de Corinthe)	Seulement si non sulfurée / sans sulfite / sans conservateurs! Haute teneur en salicylates!
1			rhubarbe	Controversé. Souvent bien toléré. Acide oxalique.
0			sharon	
?			tamarillo, Solanum betaceum	
?			tomate en arbre, tamarillo	
2	?	L	zeste de citron	
3	?	L	zeste d'orange	

Graines, pépins

0			chia (Salvia hispanica)	
---	--	--	-------------------------	--

0			ispaghul, plantain des Indes (Plantago ovata)	Peut être utile à la fois pour la constipation ainsi que la diarrhée.
0			pépin de courge	
0			plantain des Indes (Plantago ovata)	Peut être utile à la fois pour la constipation ainsi que la diarrhée.
1			sésame	Peut causer de la diarrhée dans certains cas.

Champignons et algues

3		L	algues brunes, algues	Extrêmement riche en iode
3		L	algues et produits dérivés d'algues	Extrêmement riche en iode
3		L	algues Kombu	Extrêmement riche en iode
3		L	algues Nori	Extrêmement riche en iode
3		L	algues rouges, algues	Extrêmement riche en iode
3		L	algues vertes, algues	Extrêmement riche en iode
3		L	algues wakamé	Extrêmement riche en iode
2			bolets	
2			cèpe	
1		A	champignons de Paris	
2			champignons divers	
1			levure	Bien tolérée lorsqu'elle est produite dans des conditions d'hygiène parfaites. Exceptions: produits de boulangerie avec un long temps de fermentation de la pâte peuvent être mal tolérés. Haute teneur en acide glutamique (voir glutamate).
2			morilles	
3		L	varech, algues	Extrêmement riche en iode

Edulcorants

0			caramel	
0			dextrose	Le sirop de glucose peut contenir beaucoup de fructose, glucose pur est exempt de fructose.
0			E420, sorbitol, glucitol	
0			E967, xylitol, D-xylit, sucre de bouleau	
1			édulcorants artificiels	Le sucralose est tolérée.
2			extrait de malt	
0			fructose	Trop va causer une indigestion.
0			glucose	Le sirop de glucose peut contenir beaucoup de fructose, glucose pur est exempt de fructose.
0			lactose	
0			maltose	
0			miel	Controversée. Inégale. Contient de l'acide benzoïque.
2		?	réglisse	
0			saccharose	Néanmoins, il convient d'utiliser avec parcimonie car généralement malsain.
0			sirop d'agave, nectar d'agave, aguamiel	Haute teneur en fructose
0			sirop d'érable	
0			sorbitol, glucitol, E420	
0			stevia	
0			sucre cuit	
0			sucre de bouleau, xylitol, D-xylit, E967	
?		?	sucre de palme	
0			sucre inverti	
0			sucre, sucre cristallisé	Néanmoins, il convient d'utiliser avec parcimonie car généralement malsain.
1			sucrettes, du faux sucre	Le sucralose est tolérée.
0			xylitol, D-xylit, E967, sucre de bouleau	

Condiments, épices

?			anis	
?			badianier de Chine (Illicium verum)	
0			baies de genièvre	
2			bouillon	Presque toujours avec des ingrédients incompatibles (glutamate / levure / moût / hydrolysats protéiques / extraits de viande / légumes incompatibles)
0			cannelle	
0			cardamome	Use sparingly! Different plant species and varieties are referred to as cardamom and used as a spice. Unclear whether all are equally well tolerated.
0			carvi	
0		?	coriandre	Seulement des petites quantités sont bien tolérés!
2		L	cumin (Cuminum cyminum)	
0			cumin des prés (Carum carvi)	
0			cumin noir (Nigella sativa)	Effet positif: propriétés antiallergiques
0			curcuma (Curcuma longa)	

2				curry	
2				épices et aromates à base d'hydrolysat de protéines	Dérivé du végétal hydrolysat de protéines, l'arôme qui rappelle de bouillon de viande. Contient du glutamate, de l'histamine et d'autres amines.
2			L	extrait de levure	Conversion chimique au glutamate.
1	?		?	extrait de vanille	De gousses fermentées, contenant de l'alcool.
2	?	?	?	extrait de viande	
0				genièvre: baies de genièvre	
1				gingembre	Des petites quantités sont bien tolérées.
0				girofle, clous de girofle	Des petites quantités sont bien tolérées, pour de plus grandes quantités il nous manque d'expérience.
1				graines de pavot	Des petites quantités sont bien tolérées.
2			L	moutarde, moutarde en grains, poudre de moutarde	Graines de plantes de moutarde et des produits dérivés
0				nigelle cultivée (<i>Nigella sativa</i>)	Effet positif: propriétés antiallergiques
1				noix de muscade	Des petites quantités sont bien tolérées.
0				paprika douce	
2				paprika fort / pimenté	Irritant pour l'intestin
2				poivre blanc	Des petites quantités sont tolérées.
2				poivre noir	Des petites quantités sont tolérées.
3				sauce soja	
0				thym commun, thym cultivé, farigoule (<i>Thymus vulgaris</i>)	
1	?		?	vanille (poudre, gousses)	Tolérés en petites quantités. Fermentation! Éventuellement des traces de sulfite? (Voir aussi : "additifs > vanilline")
3	H	?		vinaigre balsamique	
0	?			vinaigre blanc	Faible teneur en histamine, mais pas sans histamine. Attention aux additifs !
1	H	?		vinaigre de pomme ou de cidre	Attention aux additifs !
3	H	?		vinaigre de vin blanc	
3	H	?		vinaigre de vin rouge	
?					Des petites quantités sont bien tolérées, pour de plus grandes quantités il nous manque d'expérience.

Boissons**Eaux**

0				eau du robinet	
0				eau minérale non-gazeuse	
1			?	eaux de source thermale riches en soufre, acide carbonique, fluor, iode	

Alcoolisés

3			L B	alcool pur (éthanol)	
2	?	?	L B	alcools forts blancs	
3	H	A	L B	alcools forts colorés, non blancs	
2	H	A	L B	bière	
3	H	A	L B	boissons alcoolisées	
2	H	A	L B	brandy	
3	H	A	L B	champagne	
3			L B	ethanol	
2	H	A	L B	rhum	
2	?	?	L B	spiritueux blancs	
3	H	A	L B	spiritueux non blancs	
3	H	A	L B	vin	
2	H	A	L B	vin blanc	
3	H	A	L B	vin blanc mousseux	
2	H	A	L B	vin de Schilcher	
3	H	A	L B	vin rouge	
1		?	L B	vin, sans histamine (<0.1 mg/l)	Contient de l'alcool et du sulfite, comme tout vin. Pour la cuisson, il est bien toléré après l'évaporation de l'alcool.

Infusions, thé

0				infusion de rooibos	Attention: Consultez la liste des ingrédients. Souvent, des mélanges de Rooibos avec des ingrédients incompatibles (par exemple zeste d'orange) sont souvent aussi vendus comme "Rooibos".
1			B	maté	
2	H		B	thé noir	
1			B	thé vert	
0				tisane de camomille	
0				tisane de menthe poivrée	
0				tisane de sauge	
0				tisane de tilleul	

0				tisane de verveine	Effet calmant sur l' intestin et les nerfs.
1	H	?	?	tisane d'ortie	
1			?	tisanes à base de nombreuses plantes médicinales	L'ingrédient incompatible n'est pas encore identifié.
Jus de fruit, nectar					
2			L	jus d'orange	
0				nectar de canneberge / d'airelle	
Jus de légumes					
2			L	jus de tomate	
Contenant de la caféine					
1				boissons au cola	Voir aussi la caféine et les boissons gazeuses (acide carbonique)
2		?	B	boissons énergisantes, energy-drinks	Théobromine inhibe l'enzyme DAO.
1				café	La caféine stimule les nerfs et l'intestin, ce qui peut provoquer l' activation mastocytaire.
1				café express	Mieux toléré que le café, mais la caféine peut provoquer l' activation mastocytaire.
1				Coca-Cola	Voir aussi la caféine et les boissons gazeuses (acide carbonique)
Substituts de lait					
1				boisson à l'avoine	Contient souvent de l'histamine en petites quantités a cause de fermentation enzymatique.
1				lait de riz	Contient souvent de l'histamine en petites quantités a cause de fermentation enzymatique.
2				lait de soja	
Limonades					
2				boissons chocolatées	
2				boissons de cacao, boissons cacaotées	
2				chocolat chaud	
1				limonades	En fonction des ingrédients
2				Ovomaltine	
0				sirop de fleurs de sureau	
Additifs alimentaires					
2			L	2-phénylphénol, E231	
0				acétate de calcium, E263	
0				acétate de potassium, E261	
0				acétate de sodium, E262	
0				acétate de zinc, E650	
0				acide acétique, acide éthanoïque, E260	
2			L	acide alginique, E400	
0			B	acide ascorbique, E300	Abaisse le taux d'histamine, mais est également un inhibiteur faible de la DAO. Bon pour ceux avec le SAMA, mauvais pour ceux avec l'intolérance à l'histamine?
2			L	acide benzoïque, E210	
?				acide borique, acide boracique, acide orthoborique, E284	
1			L	acide carbonique	Effet passager. Les symptômes disparaissent rapidement.
0				acide chlorhydrique, E507	
1				acide citrique, E330	À discuter. Fabriqué à partir de la moisissure, pas de citrons.
0				acide érythorbique, acide isoascorbique, acide D-isoascorbique, E315	
?				acide fumarique, acide donitique, E297	
2			L	acide glutamique, (glutamate, exhausteur de goût), E620	
0				acide guanylique, monophosphate de guanosine, E626	
0				acide isoascorbique, acide D-isoascorbique, acide érythorbique, E315	
0				acide lactique, acide 2-hydroxypropanoïque, E270	
0				acide malique, E296	
?				acide propanoïque, acide propionique, E280	
2			L	acide salicylique	Interdit comme additif alimentaire
2			L	acide sorbique, E200	
0				acide tartrique, E334	
1			?	agar-agar, e406	
2			L	alginate d'ammonium, E403	
2			L	alginate de calcium, E404	
2			L	alginate de potassium, E402	
2			L	alginate de propylèneglycol, alginate, algine, E405	
2			L	alginate de sodium, E401	
0				alpha-tocophérol, vitamine E, E307	
?				aluminium, E173	

2		L	amaranthe E123	Ceci fait référence à l'amarante de colorant azoïque, un colorant alimentaire synthétique (E123). À ne pas confondre avec le pseudo-céréale amarante du genre végétal <i>Amaranthus</i> .
0			amidon	
0			anthocyanes, anthocyanosides, E163	
?			apocaroténal, C.I. 40820, C.I. Food Orange 6, E160e	
?			argent, E174	
1			arômes, parfumes	Cela peut être n'importe-quoi. Surtout pas bien toléré.
0			ascorbate de calcium, diascorbate de calcium, E302	
0			ascorbate de sodium, E301	
2		L	azorubine, E122	
2		L	benzoate de calcium, E213	
2		L	benzoate de potassium, E212	
2		L	benzoate de sodium, E211	
2		L	benzoates, E210 à E213	
0			bétanine, bétacyanine, E162	
0			bicarbonate de sodium, hydrogénocarbonate de sodium, bicarbonate de soude, E500ii	
2		L	biphényl-2-ol, E231	
2		L	bisulfite de calcium, E227	
2		L	bisulfite de potassium, hydrogénosulfite de potassium, E228	
2		L	bisulfite de sodium, E222	
2		L	bixine, norbixine, E160b	
?	?		Bleu brillant FCF, E133, C.I. Acid Blue 9, C.I. Food Blue 2	
2		L	bleu patenté V, E131	
1		L	boissons gazeuses	Effet passager. Les symptômes disparaissent rapidement.
2		L	brun FK, E154	
2		L	brun HT, brun chocolat HT, E155, C.I. 20285	
?			canthaxanthine, Orobronze, E161b	
0			capsanthine, E160c	
0			caramel ammoniacal, E150c	
0			caramel au sulfite d'ammonium E150d	
0			caramel sulfité, E150b	Peut-être ne pas aussi bien toléré que E150?
0			carbonate de calcium, E170	
0			carbonate de magnésium, E504	
0			carbonate de potassium, E501	
0			carbonate de sodium, carbonate de soude anhydre, trioxocarbonate de disodium, E500i	
?			carboxyméthylcellulose, carmellose, E466	
2		L	carmine, E120	
2		L	carmoisine, E122	
0		L	carotène, β -carotène, E160a	
2	?	?	caroube	Les fruits du caroubier
2		L	carraghénane, E407, E407a	
0			cellulose, E460	
0			charbon végétal, charbon de bois, E153	
0			chlorophylle, E140	
0			cire d'abeille, E901	
1	?		citrate d'ammonium, triammonium citrate, E380	
1	?		citrate de potassium, E332	Souvent bien toléré.
1	?		citrate de sodium, citrate trisodique, E331	Souvent bien toléré.
2		L	Cochenille rouge A, E124	
2		L	cochenille, E120	
0			colorant caramel, caramel colorant, caramel ordinaire, E150	
0			crème de tartre, E336	
0			curcumine, E100	
0			delta-tocophérol, vitamine E, E309	
0			diacétate de zinc, dicarbométhoxyzinc, acétate de zinc, E650	
0			diascorbate de calcium, ascorbate de calcium, E302	
?			dicarbonate de diméthyle, DMDC, ester diméthylque de l'acide pyrocarbonique, diméthyle pyrocarbonate, oxydifomate de diméthyle, Velcorin, E242	

2	L	di glutamate de calcium, E623	
2	L	di glutamate de magnésium, di glutamate monomagnésique, E625	
1	?	di hydrogénophosphate de calcium, E340	
1	?	di hydrogénophosphate de potassium, E340	
?		diméthicone, polydiméthylsiloxane, PDMS, E900	
0		dioxyde de carbone, gaz carbonique, anhydride carbonique, E290	
2	L	dioxyde de soufre, E220	
0	?	dioxyde de titane, oxyde de titane(IV), E171	
0		E100, curcumine	
1	L	E101a, riboflavine-5'-phosphate	
3	L	E102, tartrazine	
3	L	E104, jaune de quinoléine	
3	L	E110, jaune orange S	
0		E1103, invertase	
?		E1105, lysozyme	
2	L	E120, carmine, cochenille	
?		E1200, polydextrose, poly-D-glucose	Peut produire des effets laxatifs en grandes quantités.
1	?	E1201, polyvinylpyrrolidone, PVP, polyvidone, povidone	
1	?	E1202, polyvinylpolypyrrolidone	
2	L	E122, azorubine, carmoisine	
2	L	E123, amarante	Ceci fait référence à l'amarante de colorant azoïque, un colorant alimentaire synthétique (E123). À ne pas confondre avec le pseudo-céréale amarante du genre végétal <i>Amaranthus</i> .
2	L	E124, Rouge de cochenille A	
3	L ?	E127, érythrosine	
2	L	E128, Rouge 2G, azophloxine	
2	L	E129, Rouge allura AC, Rouge alimentaire 17, FD&C Rouge 40	
2	L	E131, bleu patenté V	
2	L	E132, indigotine	
?	?	E133, Bleu brillant FCF, C.I. Acid Blue 9, C.I. Food Blue 2	
0		E140, chlorophylle	
0		E141, complexes de cuivre de chlorophylles et chlorophyllines	
?	?	E142, vert brillant BS, vert acide brillant BS, vert S, vert lissamine	
0		E150, colorant caramel	
0		E150b, caramel sulfite	Peut-être ne pas aussi bien toléré que E150?
0		E150c, caramel ammoniacal	
0		E150d, caramel sulfite et ammoniacal	
3	L	E151, noir brillant BN, C.I. 28440	
0		E153, charbon de bois, charbon végétal	
2	L	E154, brun FK	
2	L	E155, brun HT, brun chocolat HT, C.I. 20285	
0	L	E160a, carotène, β -carotène	
2	L	E160b, bixine, norbixine	
0		E160c, capsanthine	
?		E160d, lycopène	
?		E160e, apocaroténal, C.I. 40820, C.I. Food Orange 6	
?		E160f, Food orange 7	
?		E161b, canthaxanthine, Orobronze, Carophyll Red, C.I. 40850, C.I. Food Orange 8	
?		E161b, lutéine	
0		E162, bétanine, bétacyanine	
0		E163, anthocyanes, anthocyanosides	
0		E170, carbonate de calcium, blanc de Meudon, C.I. 77220, C.I. Pigment White 18, carbonate de chaux précipité	
0	?	E171, dioxyde de titane, oxyde de titane(IV), C.I. 77891, C.I. Pigment White 6	
0		E172, oxyde de fer	
?		E173, aluminium	
?		E174, argent	
0		E175, or	

2	L	E180, lithol rubine BK, Pigment rouge C.I. no 57, pigment rubis, carmin 6B	
2	L	E200, acide sorbique	
2	L	E202, sorbate de potassium	
2	L	E203, sorbate de calcium	
2	L	E210 à E213, benzoates	
2	L	E210, acide benzoïque	
2	L	E211, benzoate de sodium	
2	L	E212, benzoate de potassium	
2	L	E213, benzoate de calcium	
2	L	E214 - E219, parabène = ester PHB	
2	L	E214, E215, éthylparabène	
2	L	E218, E219, méthylparabène	
2	L	E220 - E228, sulfites	
2	L	E220, dioxyde de soufre	
2	L	E221, sulfite de sodium	
2	L	E222, bisulfite de sodium, hydrogénosulfite de sodium	
2	L	E223, métabisulfite de sodium	
2	L	E224, métabisulfite de potassium	
2	L	E225, sulfite de potassium	
2	L	E226, sulfite de calcium	
2	L	E227, bisulfite de calcium	
2	L	E228, bisulfite de potassium	
2	L	E231, orthophénylphénol	
2		E232, orthophénylphénate de sodium	
?		E234, nisine	
?		E235, natamycine, pimaricin	
2	L	E239, méthénamine, hexamine, hexaméthylènetétramine, urotropine	
?		E242, dicarbonate de diméthyle, DMDC, ester diméthylque de l'acide pyrocarbonique, diméthyle pyrocarbonate, oxydifomate de diméthyle, Velcorin	
?		E249, nitrite de potassium	
0		E250, nitrite de sodium	
?		E251, nitrate de sodium, nitre de soude, salpêtre du Chili, nitratine, nitre cubique	
?		E252, nitrate de potassium, ancien azotate de potasse, nitrate de potasse, salpêtre, sel de pierre	
0		E260, acide acétique, acide éthanoïque	
0		E261, acétate de potassium, éthanoate de potassium	
0		E262, acétate de sodium, éthanoate de sodium, acétate de soude, sel sodique de l'acide acétique	
0		E263, acétate de calcium	
0		E270, acide lactique, acide 2-hydroxypropanoïque	
?		E280, acide propanoïque, acide propionique	
?		E281, propionate de sodium	
?		E282, propanoate de calcium, propionate de calcium	
?		E283, propanoate de potassium, propionate de potassium	
?		E284, acide borique, acide boracique, acide orthoborique	
?		E285, borax, borax, E285	
0		E290, dioxyde de carbone, gaz carbonique, anhydride carbonique	
0		E296, acide malique	
?		E297, acide fumarique, acide donitique	
0	B	E300, acide ascorbique, vitamine C	Abaisse le taux d'histamine, mais est également un inhibiteur faible de la DAO. Bon pour ceux avec le SAMA, mauvais pour ceux avec l'intolérance à l'histamine?
0		E301, ascorbate de sodium	
0		E302, ascorbate de calcium, diascorbate de calcium	
0		E304, palmitate d'ascorbyle	
0		E306, tocophérol, vitamine E	
0		E307, alpha-tocophérol, α-tocophérol, vitamine E	
0		E308, gamma-tocophérol, γ-tocophérol, vitamine E	
0		E309, delta-tocophérol, vitamine E	
2	L	E310, gallate de propyle	

2		L	E311, gallate d'octyle	
2		L	E312, gallate de dodécyle	
0			E315, acide érythorbique, acide isoascorbique, acide D-isoascorbique	
0			E316, érythorbate de sodium, isoascorbate de sodium	
?			E319, tert-butylhydroquinone	
2		L	E320, hydroxyanisole butylé, BHA	
2		L	E321, hydroxytoluène butylé, BHT	
0			E322, lécithines	Lécithine de soja, la plupart
0			E325, lactate de sodium	
0			E326, lactate de potassium	
0			E327, lactate de calcium	
1			E330, acide citrique	À discuter. Fabriqué à partir de la moisissure, pas de citrons.
1		?	E331, citrate de sodium, citrate trisodique	Souvent bien toléré.
1		?	E332, citrate de potassium	Souvent bien toléré.
1		?	E333, citrate de calcium, citrate de calcium, E333	Souvent bien toléré.
0			E334, acide tartrique	
0			E335, tartrate de sodium	Voir crème de tartre
0			E336, crème de tartre, tartrate de monopotassium	
1		?	E340, phosphates de calcium: phosphate de monocalcium (KH ₂ PO ₄ , dihydrogénophosphate de calcium), hydrogénophosphate de calcium (K ₂ HPO ₄ , hydrogénophosphate de dicalcium), phosphate tricalcique (K ₃ PO ₄)	
1		?	E340, phosphates de potassium: phosphate de monopotassium (KH ₂ PO ₄ , dihydrogénophosphate de potassium), hydrogénophosphate de potassium (K ₂ HPO ₄ , orthophosphate dipotassique, hydrogénophosphate de dipotassium, phosphate dipotassique), phosphate tripotassique (K ₃ PO ₄)	
1		?	E380, citrate d'ammonium, citrate de triammonium	
2		L	E400, acide alginique	
2		L	E401, alginate de sodium	
2		L	E402, alginate de potassium	
2		L	E403, alginate d'ammonium	
2		L	E404, alginate de calcium	
2		L	E405, alginate, algine, alginate de propylène glycol	
1		?	E406, agar-agar	
2		L	E407, E407a, carraghénane	
1		L	E412, gomme de guar	
2		L	E413, gomme adragante, tragacathe, gomme de dragon	
1		L	E414, gomme arabique	
0			E415, gomme xanthane, gomme de xanthane, gomme de maïs	
1		L	E416, gomme karaya, gomme de Sterculia	
0			E421, mannitol	
0			E422, glycérol, glycérine, trihydroxypropane	
0			E440, pectine	
1	?	?	E441, gélatine	Controversée, peut également être toléré.
2		?	E452 polyphosphates: polyphosphate de sodium, potassium, calcium et calcium-sodium	
0			E460, cellulose	
0			E461, méthylcellulose	Peut produire des effets laxatifs en grandes quantités.
0			E462, éthylcellulose	
0			E463, hydroxypropylcellulose	
0			E464, hydroxypropylméthylcellulose, hypromellose	
0			E465, éthyl méthyl cellulose	
?			E466, carboxyméthylcellulose, carmellose	
0			E500i, carbonate de sodium, trioxocarbonate de disodium, carbonate de soude anhydre	
0			E500ii, bicarbonate de sodium, hydrogénocarbonate de sodium, NaHCO ₃	
0			E501, carbonate de potassium	
0			E504, carbonate de magnésium	
0			E507, acide chlorhydrique	

0			E579, gluconate ferreux, gluconate de fer(II)	
2	L		E620 - E625, glutamates, exhausteurs de goût	
2	L		E620, acide glutamique, (glutamate, exhausteur de goût)	
2	L		E621, glutamate monosodique, glutamate de sodium	
2	L		E622, glutamate monopotassique, glutamate de potassium	
2	L		E623, diglutamate de calcium, glutamate de calcium	
2	L		E624, glutamate monoammonique, glutamate d'ammonium	
2	L		E625, diglutamate de magnésium, diglutamate monomagnésique	
0			E626, monophosphate de guanosine, acide guanylique, guanosine monophosphate (GMP)	
0			E650, acétate de zinc, diacétate de zinc, dicarbométhoxyzinc	
?			E900, polydiméthylsiloxane, PDMS, diméthicone	
0			E901, cire d'abeille	
0			E955, sucralose	
0			E960, glycoside de stéviol	
0			érythorbate de sodium, isoascorbate de sodium, E316	
3	L ?		érythrosine, E127	
0			éthyl méthyl cellulose, E465	
0			éthylcellulose, E462	
2	L		éthylparabène, 4-hydroxybenzoate d'éthyle, E214, E215	
2	L		exhausteurs de goût, E620 - E625	
1	L		farine de graines de guar, E412	
1	L		flavine mononucléotide (FMN), E101a	
?			Food orange 7, E160f	
2	L		gallate de dodécyle, E312	
2	L		gallate de propyle, E310	
2	L		gallate d'octyle, E311	
0			gamma-tocophérol, vitamine E, E308	
1	L		gaz carbonique, gazeux	Effet passager. Les symptômes disparaissent rapidement.
1 ?	?		gélatine, E441	Controversée, peut également être toléré.
0			gluconate ferreux, gluconate de fer(II), E579	
2	L		glutamate de calcium, E623	
2	L		glutamate monoammonique, glutamate d'ammonium, E624	
2	L		glutamate monopotassique, glutamate de potassium, E622	
2	L		glutamate monosodique, glutamate de sodium, E621	
2	L		glutamates, E620 - E625	
1	?		gluten	Bien toléré dans de nombreux cas. Flatulences dans certains cas.
0			glycérol, glycérine, E422	
0			glycoside de stéviol, E960	
2	L		gomme adragante, tragacathe, gomme de dragon, E413	
1	L		gomme arabique, E414	
2	L		gomme de caroube, E410	Extraite des graines du caroubier, utilisée comme épaississant.
1	L		gomme de guar, E412	
1	L		gomme karaya, gomme de Sterculia, E416	
0			gomme xanthane, gomme de xanthane, E415	
0			guanosine monophosphate, acide guanylique, monophosphate de guanosine, E626	
2	L		hexamine, hexaméthylènetétramine, méthénamine, urotropine	
0			hydrogénocarbonate de sodium, bicarbonate de sodium, E500ii	
1	?		hydrogénophosphate de calcium, E340	
1	?		hydrogénophosphate de potassium, E340	
2	L		hydrogénosulfite de sodium, E222	
2	L		hydroxyanisole butylé, E320	
0			hydroxypropylcellulose, E463	
0			hydroxypropylméthylcellulose, hypromellose, E464	
2	L		hydroxytoluène butylé, BHT, E321	
2	L		indigotine, E132	
0			invertase, E1103	
0			isoascorbate de sodium, érythorbate de sodium, E316	

3	L	jaune de quinoléine, E104	
3	L	jaune orange S, E110	
0		lactate de calcium, E327	
0		lactate de potassium, E326	
0		lactate de sodium, E325	
0		lécithines, E322	Lécithine de soja, la plupart
2	L	lithol rubine BK, E180	
?		lutéine, E161b	
?		lycopène, E160d	
?		lysozyme, E1105	
0		mannitol, E421	
2	L	métabisulfite de potassium, E224	
2	L	métabisulfite de sodium, E223	
2	L	méthénamine, hexamine, hexaméthylènetétramine, urotropine, E239	
0		méthylcellulose, E461	Peut produire des effets laxatifs en grandes quantités.
2	L	méthylparabène, parahydroxybenzoate de méthyle, E218, E219	
0		monophosphate de guanosine, acide guanylique, E626	
?		natamycine, pimaricin, E235	
2	L	New Coccine, Coccine Nouvelle, E124	
?		nisine, E234	
?		nitrate de potassium, ancien azotate de potasse, nitrate de potasse, salpêtre, sel de pierre, E252	
?		nitrate de sodium, nitre de soude, salpêtre du Chili, nitratine, nitre cubique, E251	
?		nitrite de potassium, E249	
0		nitrite de sodium, E250	
3	L	noir brillant BN, E151, C.I. 28440	
0		or, E175	
2		orthophénylphénate de sodium, E232	
2	L	orthophénylphénol, E231	
0		oxyde de fer, E172	
0	?	oxyde de titane(IV), dioxyde de titane, E171	
0		palmitate d'ascorbyle, E304	
2	L	parabène = ester PHB, E214-E219	
1		parfumes, arômes	Cela peut être n'importe-quoi. Surtout pas bien toléré.
0		pectine, E440	
1	?	phosphate de monocalcium, E340	
1	?	phosphate de monopotassium, E340	
1	?	phosphate tricalcique, E340	
1	?	phosphate tripotassique, E340	
?		pimaricin, natamycine, E235	
?		polydextrose, E1200	Peut produire des effets laxatifs en grandes quantités.
?		polydiméthylsiloxane, PDMS, diméthicone, E900	
2	?	polyphosphate de sodium, polyphosphate de potassium, polyphosphate de calcium, polyphosphate de calcium-sodium, E452	
1	?	polyvinylpyrrolidone, E1202	
1	?	polyvinylpyrrolidone, PVP, polyvidone, povidone, E1201	
1	?	povidone, polyvidone, polyvinylpyrrolidone, PVP, E1201	
?		propanoate de calcium, propionate de calcium, E282	
?		propanoate de potassium, propionate de potassium, E283	
?		propionate de sodium, E281	
2	L	pyrosulfite de potassium, E224	
2	L	pyrosulfite de sodium, E223	
2		quinine (p.ex. dans Bitterlemon, Tonic, Schweppes)	
1	L	riboflavine-5'-phosphate, E101a	
2	L	rouge 14720, E122	
2	L	Rouge 2G, azophloxine, E128	
2	L	Rouge allura AC, Rouge alimentaire 17, FD&C Rouge 40, E129	
2	L	Rouge de cochenille A, Rouge cochenille A, C.I. 16255, E124	
2	L	sorbate de calcium, E203	
2	L	sorbate de potassium, E202	

2		L	sorbates (=sels de l'acide sorbique): sorbate de potassium, E202, sorbate de calcium, E203	
0			sucralose, E955	
0			sucre colorant, caramel colorant, E150	
0			sucre vanillé	Légèrement irritant. Utiliser avec modération.
2		L	sulfite de calcium, E226	
2		L	sulfite de potassium, E225	
2		L	sulfite de sodium, E221	
2		L	sulfites, E220 - E228	
0			tartrate de monopotassium, E336	
0			tartrate de sodium, E335	Voir crème de tartre
3		L	tartrazine, E102	
?			tert-butylhydroquinone, E319	
0			tocophérol, vitamine E, E306	
2		L	tragacathe, gomme adragante, E413	
1		?	triammonium citrate, citrate d'ammonium, E380	
0			trioxocarbonate de disodium, carbonate de sodium, carbonate de soude anhydre, E500i	
0			vanilline (synthétique)	Légèrement irritant. Utiliser avec modération.
?		?	vert brillant BS, E142, vert acide brillant BS, vert S, vert lissamine	
0		B	vitamine C, E300	Abaisse le taux d'histamine, mais est également un inhibiteur faible de la DAO. Bon pour ceux avec le SAMA, mauvais pour ceux avec l'intolérance à l'histamine?
0			vitamine E, alpha-tocophérol, E307	
0			vitamine E, delta-tocophérol, E309	
0			vitamine E, gamma-tocophérol, E308	
0			vitamine E, tocophérol, E306	
0				

Vitamines, sels minéraux, oligoéléments, stimulants

2		L	acide folique, folate, folacine, vitamine B9	À discuter. Autre nom: ptéroyl-L-glutamique (similaire à l'acide glutamique / glutamate?)
2		L	folate, folacine, acide folique	À discuter. Autre nom: ptéroyl-L-glutamique (similaire à l'acide glutamique / glutamate?)
3		L	iodate de potassium	
3		L	iode	
3		L	iodure de potassium	
2		L	sel iodé	
2		B	théobromine	
2		L	vitamine B9, acide folique	À discuter. Autre nom: ptéroyl-L-glutamique (similaire à l'acide glutamique / glutamate?)

Préparations, mixtures

2		L	réglisse	
2		L	cachou	
1			massepain	Des petites quantités sont bien tolérées si sans additifs incompatibles.
2	A		chocolat brun / noir	Tyramine, phényléthylamine
1	?		chocolat blanc	Normalement bien toléré
2	H	L	moutarde	Préparation (mélange) de graines de moutarde, vinaigre, etc.
2			tofu	