



# Elenco delle compatibilità alimentari

## Istamina / Sindrome da attivazione mastocitaria

**Lista di tolleranza per la dieta di omissione diagnostica e terapeutica per l'istaminosi (sindrome di attivazione mastocitaria SAMA, mastocitosi, intolleranza all'istamina)**

### Scala di compatibilità

Istamina / attivazione mastocitaria SAMA	
0	Ben tollerato. Non si prevedono sintomi se consumato in quantità normali.
1	Moderatamente tollerato, sintomi lievi, il consumo occasionale di piccole quantità è spesso tollerato
2	Intollerabile, sintomi evidenti con quantità di consumo normali
3	Molto mal tollerato, sintomi gravi
-	Non è possibile un'affermazione generalmente valida
?	Informazioni insufficienti o contraddittorie

Solo in alcune varianti di questo elenco sono presenti, oltre all'istamina, anche queste altre intolleranze:

Lattosio	
0	Senza lattosio
1	Basso contenuto di lattosio o talvolta può contenere lattosio a seconda della ricetta.
2	Contenuto medio di lattosio. Testare la quantità che si può tollerare.
3	Alto contenuto di lattosio
-	Non è possibile un'affermazione generale
?	Informazioni insufficienti o contraddittorie

Glutine	
0	Senza glutine
1	Può contenere glutine
3	Contiene glutine
-	Nessuna dichiarazione generale possibile
?	Informazioni insufficienti o contraddittorie

Questo elenco esiste in numerose **varianti**:

- Ordinati per compatibilità o in ordine alfabetico
- Con o senza suddivisione in categorie
- Limitato all'istamina o integrato con informazioni su altre intolleranze
- Tradotto in diverse lingue

La variante disponibile in questo documento è indicata nell'intestazione di ogni pagina della tabella.

### Guida alla dieta

**IMPORTANTE:** questo elenco da solo non è una guida dietetica sufficiente. La tolleranza può essere influenzata anche da altri fattori, come la freschezza o i metodi di lavorazione. **Sulle nostre pagine web troverete istruzioni dettagliate e ulteriori informazioni supplementari, che possono essere determinanti per il successo della dieta:**

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

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

Gli **additivi** possono essere nascosti anche in alimenti di base dove non ci si aspetterebbe di trovarli. Pertanto, **leggete sempre l'elenco degli ingredienti sulla confezione!** La nostra categorizzazione si applica sempre e solo agli alimenti puri senza additivi! Ad esempio, solo per la panna naturale pura, ma non per la panna con additivi.

La colonna **"Istamina"** NON indica il contenuto di istamina degli ingredienti, ma la **TOLLERABILITÀ** percepita da chi è sensibile all'istamina. La tolleranza deriva da diversi fattori, la maggior parte dei quali è sconosciuta e non può essere determinata con precisione: liberatori di mediatori dei mastociti ("liberatori di istamina"), istamina,

altre ammine biogene, inibitori della DAO, consistenza, ma anche ingredienti stabilizzatori dei mastociti e abbassatori di istamina.

**I salicilati**, nelle piccole quantità in cui sono naturalmente presenti nelle piante, possono essere percepiti come fattori scatenanti dei mastociti solo in alcuni soggetti affetti da SAMA, mentre altri li tollerano. Il contenuto di salicilati NON viene quindi preso in considerazione come fattore scatenante nella colonna "Istamina", ma può essere necessario considerarlo ulteriormente.

### Come i fattori scatenanti alterano l'equilibrio dell'istamina

Il motivo presunto dell'intolleranza è indicato nell'elenco con le seguenti lettere:

- |            |   |
|------------|---|
| <b>H!:</b> | Altamente deperibile, formazione rapida di istamina                           |
| <b>H:</b>  | Alto contenuto di istamina  |
| <b>A:</b>  | Altre ammine biogene  |
| <b>L:</b>  | Liberatori dei mediatori dei mastociti (=liberatori di istamina)              |
| <b>B:</b>  | Bloccanti della diammina ossidasi o di altri enzimi che degradano l'istamina. |

A seconda della causa della malattia, non tutti gli alimenti sono ugualmente intollerabili per tutti i soggetti che ne soffrono. Alcuni reagiscono più fortemente ai liberatori che all'istamina o viceversa. La tolleranza dipende anche dalla dose e ci sono enormi differenze individuali in termini di gravità. Non è quindi possibile fare una distinzione netta tra alimenti tollerabili e intollerabili; si tratta sempre di una questione di esperienza per la singola persona interessata. È quindi opportuno attenersi a questo elenco di compatibilità *solo all'inizio del cambiamento di dieta*. L'elenco serve come guida approssimativa *all'inizio* della dieta di eliminazione, in modo da ridurre l'intensità dei sintomi nel modo più rapido e affidabile possibile, nonostante la mancanza di esperienza.

Dopo circa 4-6 settimane, iniziate a provare ciò che potete tollerare e in quali quantità, *a seconda della vostra sensibilità individuale*, in modo da

non limitarvi inutilmente a lungo termine. Potreste essere in grado di tollerare molto di più, o forse di meno, degli ingredienti consigliati in questo elenco. *A lungo termine*, quindi, *non* dovrete basare la vostra dieta su un elenco, ma sulla vostra esperienza personale. Tutto è permesso, purché sia ben tollerato. All'estrema sinistra si trova una colonna in cui è possibile inserire la propria valutazione.

### Valutazione della compatibilità dei prodotti composti

Questo elenco è limitato agli alimenti di base, agli ingredienti e agli additivi. I prodotti composti da diversi ingredienti variabili *non* sono generalmente elencati qui.

Regola empirica per valutare la compatibilità dei pasti completi o di altri prodotti e preparati composti: Cercare l'elenco degli ingredienti sulla confezione o nel foglietto illustrativo o chiedere al produttore. Leggere attentamente l'elenco degli ingredienti. Se tutti gli ingredienti sono compatibili e il prodotto non è fermentato o maturato micrubicamente, allora il prodotto è anche compatibile - almeno allo stato sufficientemente fresco. In caso contrario, dovete considerarlo incompatibile per precauzione o testare *voi* stessi la capacità di tollerarlo in base alla *vostra* soglia di tolleranza *individuale*.

Informazioni come "Può contenere tracce di ..." non devono essere osservate. Queste piccole quantità non hanno alcun effetto se non si è allergici.

Molti prodotti come il vino, il formaggio, il pesce, le preparazioni a base di carne ecc. possono variare notevolmente nel loro contenuto di istamina a seconda della varietà, del produttore, del lotto e del periodo di conservazione. È quindi possibile che lo stesso tipo di salsiccia o di formaggio si riveli a volte compatibile e a volte incompatibile senza che ciò sia prevedibile.

Questo elenco viene costantemente aggiornato per riflettere lo stato attuale delle conoscenze. Pertanto, vi invitiamo a sostituire regolarmente questa versione con quella presente sul sito web.

## Libro consigliato:



Il libro di cucina "**Mast-Cell-Friendly and Low-Histamine Cooking**" di Heinz Lamprecht rende molto più semplice l'impegnativo cambiamento alimentare e fornisce più di 180 ricette in 206 pagine, che tengono conto anche dei liberatori di istamina e sono quindi adatte anche alle persone più gravemente colpite. Molte ricette sono anche senza lattosio e senza glutine. Lingue: DE, EN.

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

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

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

## Esclusione di responsabilità

Queste informazioni non possono sostituire una visita dal medico, ma hanno il solo scopo di supportare e integrare il rapporto medico-paziente. L'uso di queste informazioni è a rischio e pericolo dell'utente. Non si assume alcuna responsabilità per danni diretti o conseguenti di qualsiasi tipo.

## Fonti

Le valutazioni sulla tollerabilità si basano su diverse fonti, ponderate in base alla loro plausibilità:

- Esperienze di persone selezionate che non soffrono di altre intolleranze o allergie, che reagiscono in modo particolarmente chiaro e riproducibile a singoli fattori scatenanti, che possono ottenere in modo affidabile l'assenza di sintomi evitando tutti i fattori scatenanti e che hanno una grande esperienza nel valutare la tollerabilità degli alimenti dopo innumerevoli e meticolosi autoesperimenti.
- Esperienze di altre organizzazioni di pazienti in altri paesi
- Testimonianze di gruppi di auto-aiuto e di visitatori del sito web
- Elenchi di alimenti e foglietti informativi consegnati ai pazienti da cliniche e medici
- Letteratura scientifica
- Libri sull'intolleranza all'istamina
- Messaggi su forum e blog in Internet

## Copyright

Questo documento è protetto da copyright. L'uso commerciale delle informazioni richiede in ogni caso il consenso scritto dell'autore. Siete invitati a rendere disponibili le informazioni ai vostri familiari più stretti e ai vostri medici e terapeuti curanti.

***Solo le versioni liberamente accessibili all'indirizzo [www.mastzellaktivierung.info](http://www.mastzellaktivierung.info)*** possono essere riprodotte e distribuite gratuitamente in forma inalterata. Quando si distribuisce in forma elettronica, si prega di collegarsi all'elenco sul nostro server o al nostro sito web, o di assicurarsi in qualche altro modo di aggiornare tempestivamente l'elenco alla versione più recente.

© Copyright di Heinz Lamprecht, SIGHI

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

Valutazione propria	Istamina	Ricco di istamina	Altre ammine	Liberatore	Bloccante	Designazione IT	Osservazioni IT
<b>Animale</b>							
<b>Uova</b>							
	1			L		albume	In generale, ma specialmente se crudo può attivare le cellule mastocisti
	1			L		bianco d'uovo	In generale, ma specialmente se crudo può attivare le cellule mastocisti
	1			L		chiara d'uovo	In generale, ma specialmente se crudo può attivare le cellule mastocisti
	0					giallo d'uovo	
	0					rosso d'uovo	
	0					tuorlo	
	0					uova di quaglia	
	1			L		uova, uovo di gallina, uovo intero	Il tuorlo dell'uovo è ben tollerato, l'albume può attivare le cellule mastocisti soprattutto se crudo, ma anche se cotto
	1			L		uova: albume, bianco d'uovo, chiara d'uovo	In generale, ma specialmente se crudo può attivare le cellule mastocisti
	0					uova: tuorlo, rosso d'uovo, giallo d'uovo	
<b>Latticini</b>							
	0					burro: burro da panna	Il burro da panna è il burro normale, non prodotto con panna acida
	1	H	A			burro: burro da panna acida	Può contenere piccole quantità di istamina
	0					Butterkäse	
	2	H	A			camembert	
	2	H	A			cheddar	
	1	H	A			chefir, kefir	
	1	H				crème fraîche	Fermentazione lattica! A basso contenuto di istamina
	1	H	A			feta	
	2	H	A			fontina, fontella	
	2	H	A	?		Formaggi con muffa	
	2	H	A	?		Formaggi erborinati	
	2	H	A			formaggio a pasta fusa, formaggio fuso	
	2	H	A			formaggio cheddar	
	2	H	A			formaggio da latte crudo	Dipende dall'igiene. Rischio più alto rispetto a quelli preparati da latte pastorizzato
	0					formaggio fresco	
	0					Formaggio Gouda (giovane, non stagionato)	Grosse quantità non sono ben tollerate. Mangiare solo piccole quantità
	2					formaggio gouda stagionato	
	2	H	A			formaggio per raclette	
	0					formaggio quark	
	0					formaggio tipo Butterkäse	
	0					formaggio tipo Geheimratskäse	
	3	H	A			formaggio: stagionato a pasta dura (es. Emmental)	

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

1				ghee, ghi	Il contenuto di istamina dipende dal metodo di produzione!
1				ghi, ghee	Il contenuto di istamina dipende dal metodo di produzione!
2	H	A	?	Gorgonzola	
0				Gouda (giovane, non stagionato)	Grosse quantità non sono ben tollerate. Mangiare solo piccole quantità
2				gouda stagionato	
1	H	?		jogurt al naturale	Diverso da prodotto a prodotto
1	H	A		kefir, chefir	
0			?	latte a lunga conservazione, UHT	In generale tollerato. Viene conservato a lungo e senza frigorifero
0			?	latte caprino, latte di capra	
0	H!	?	?	latte crudo	Altamente deperibile a causa die numerosi batteri. Consumare solo se molto fresco
0			?	latte di pecora	
1	?		?	latte in polvere	Reazione individuale. Può anche essere ben tollerato
0			?	latte pastorizzato	Il latte può non essere tollerato, finché l'intestino è infiammato
1	H		?	latte senza lattosio	Contiene istamina in piccole quantità, meno tollerato del latte normale
1	H			latticello acido, latticello acidificato	Fermentazione lattica
0				mascarpone	
0				mozzarella	
1	H			panna acida	Fermentazione lattica! A basso contenuto di istamina
0				panna dolce, crema dolce (se senza additivi)	Non fermentata, senza additivi. Attenzione, si trova per lo più in commercio con stabilizzanti e addensanti non tollerati come E407, E410!
2	?	?	?	preparati a base di formaggio	Dipende dagli ingredienti e dalla loro stagionatura
2	H	A		prodotti da latte crudo	
0				quark	
0				ricotta	Viene solitamente prodotto con →l'acido citrico
2	H	A		roquefort	
0				siero di latte acido	
0				siero di latte dolce	
2	H	A		Sottilette®, Sottiletta®, formaggio a pasta fusa	
1	H	?		yoghurt, yogurt al naturale	Diverso da prodotto a prodotto
<b>Carne</b>					
0	H!			anatra	
1	H	?		cacciagione	Carne invecchiata. La carne di cinghiale fresca è tollerata
3	H	?	?	carne affumicata	
1	H!		?	carne di maiale (fresca, non trattata)	Dibattuto. Può anche essere ben tollerato. Altamente deperibile. Liberatore di istamina -> prurito?; Dibattuto. Può anche essere ben tollerata. Altamente deperibile. Liberatrice di istamina - prurito?
0	H!			carne di manzo	
0	H!			carne di struzzo	
0	H!			carne di vitello (fresca)	
3	H	A	?	carne secca	

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

2	H!	A		Carne tritata (preconfezionata o già pronta al banco)	Dipende molto dalla freschezza
0	H!			Carne tritata (se mangiata non appena tritata)	Dipende molto dalla freschezza
2	H!		L	frattaglie	
0	H!			gallina, galletto	
2	H	?	?	insaccato	Esistono poche eccezioni parzialmente tollerate
2	H!		L	interiora, frattaglie	
0				lingua (di vitello o manzo)	Se pronta, cotta e speziata, fare attenzione agli ingredienti aggiuntivi. I prodotti affumicati non sono tollerati
1	H!		?	maiale (fresco, non trattato)	Dibattuto. Può anche essere ben tollerato. Altamente deperibile. Liberatore di istamina -> prurito?; Dibattuto. Può anche essere ben tollerata. Altamente deperibile. Liberatrice di istamina - prurito?
0	H!			manzo	
3	H	?	?	pesce affumicato	
0	H!			pollame, carne di pollame	
0	H!			pollo, carne di pollo	
3	H	A	?	prosciutto crudo, prosciutto di Parma, San Daniele	
0	H!			quaglia	
3	H	A	?	salame	
2	H	?	?	salsiccia	Esistono poche eccezioni parzialmente tollerate
0	H!			struzzo	
0	H!			tacchino	
2	H!	A		tritato (confezionato o già pronto al banco)	Dipende molto dalla freschezza
0	H!			tritato (se mangiato subito dopo la produzione)	Dipende molto dalla freschezza
0	H!			vitello (fresco)	
2	H	?	?	wurstel, würstel	Esistono poche eccezioni parzialmente tollerate
<b>Pesce</b>					
3	H	A		acciughe	
3	H	A		pasta d'acciughe	
0	H!	A		pesce (appena pescato o congelato)	Dipende fortemente dalla freschezza e dai tipi
3	H!	A		pesce (fresco dal banco frigo o su ghiaccio)	Dipende fortemente dalla freschezza e dai tipi
2				salmone affumicato	
3	H	A		sardelle	
3	H	A		sardine	
3	H	A		tonno	
0	H!			trota (d'acqua dolce): trota arcobaleno, trota salmonata, trota di torrente	Deperibile. Forma velocemente istamina
<b>Frutti di mare</b>					
2	H!		L	aragosta	
2	H!		L	capesante	
2	H!		L	cozze	
2	H!		L	crostacei	(es. molluschi, ostriche, granchi, gamberoni, gamberetti, astice)
2	H!		L	frutti di mare	
2	H!		L	gamberetti	
2	H!		L	gamberi	
2	H!		L	gamberoni	

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

2	H!		L	granchio	
2	H!		L	granchio	
2	H!		L	molluschi (cozze, ostriche, vongole, capesante...)	
2	H!		L	ostriche	
2	H!		L	vongole	
<b>Varie</b>					
0				strutto di maiale	
<b>Vegetale</b>					
<b>Fonti di amido</b>					
0				torte di riso	Tollerata meno del riso appena cotto.
0				amaranto	Può causare in certi casi diarrea. Questa voce si riferisce al cereale amaranto ( <i>Amaranthus</i> ) cereale, non al colorante per alimenti
0			?	amido di mais	
0				avena, fiocchi d'avena, farina d'avena	Evitare i prodotti vitaminizzati.
0				batata, patata dolce	
1				bulgur, grano spezzato	Grano parboiled
0				canapa ( <i>Cannabis sativa</i> )	Si applica alla sottospecie legale non psicoattiva! Una quantità eccessiva di proteine della canapa può causare diarrea.
0				canapa: proteine di canapa ( <i>Cannabis sativa</i> )	Si applica alla sottospecie legale non psicoattiva! Una quantità eccessiva di proteine della canapa può causare diarrea.
0				canapa: semi di canapa ( <i>Cannabis sativa</i> )	Si applica alla sottospecie legale non psicoattiva! Una quantità eccessiva di proteine della canapa può causare diarrea.
?				cassava (tuberi di radice)	Il cianuro inibisce l'assorbimento dello iodio. Alcuni metodi di disintossicazione possono produrre istamina.
0				castagna, castagne (fresche o congelate)	
0			?	chicchi di mais essiccati	
0			?	chicchi di mais fresco	Difficile da digerire
0			!	cornflakes (senza ingredienti incompatibili come malto o acido folico!)	Attenzione a malto e acido folico!
0			?	farina di mais, farina di mais per polenta (senza additivi)	
0			?	Farro	Tollerati tutti i tipi, varietà moderne modificate durante la coltivazione e contenenti ATI (inibitori di amilasi/tripsina) sono solo moderatamente tollerate. Preferire varietà antiche.
0				farro dicocco, <i>Triticum dicoccum</i> , emmer, farro medio	
0				farro verde	
0			!	fiocchi di mais, cornflakes (senza ingredienti incompatibili come malto o acido folico!)	Attenzione a malto e acido folico!
0				gallette di riso	Tollerata meno del riso appena cotto.
2		A	L	germe di grano	Putrescina, spermina, spermidina, cadaverina
1	?		?	grano	Reazione individuale. Per lo più causa problemi digestivi come flatulenza
2		?	?	grano saraceno	Non tollerato solo se non decorticato

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

0				grano turanicum, grano Khorasan, frumento orientale, Kamut®, Triticum turanicum	Tutti i tipi sono tollerati (es. marca KAMUT®). Varietà moderne modificate durante la coltivazione e contenenti ATI (inibitori di amilasi/tripsina) sono solo moderatamente tollerate. Preferire varietà antiche.
0		?		granoturco essiccato: granoturco in chicchi, amido di mais, maizena, farina di mais	
0		?		granoturco fresco	Difficile da digerire
0				Kamut®, grano turanicum, frumento orientale, grano Khorasan, Triticum turanicum	Tutti i tipi sono tollerati (es. marca KAMUT®). Varietà moderne modificate durante la coltivazione e contenenti ATI (inibitori di amilasi/tripsina) sono solo moderatamente tollerate. Preferire varietà antiche.
0		?		mais essiccato: amido di mais, maizena, farina di mais	
0		?		mais fresco	Difficile da digerire
0		?		mais in barattolo, mais dolce in scatola	Difficile da digerire. Probabilmente non tollerato in caso di lunga conservazione o in grosse quantità?
0		?		maizena	
2	?	?	?	malto, estratto di malto, malto d'orzo	
0				maltodestrina	
0				marroni, marrone (freschi o congelati)	
0				miglio	
0				monococco, Triticum monococcum, piccolo farro	
1				orzo	
1	?			pane	Attenzione, reazioni possono essere causate da ingredienti come: malto, sale iodato, masta di lievito madre fermentata a lungo, cereali contenenti ATI (inibitori di amilasi/tripsina), glutine (come additivo)
0		?		pannocchia essiccata	
0		?		pannocchia fresca	Difficile da digerire
0				pasta di riso	Tollerata meno del riso appena cotto. Dopo la cottura, conservare da 12 a 24 ore max in frigo a 4°C
0				patata dolce, patata americana	
0				patate con la buccia	Conservare al buio! Le parti verdi sono tossiche! Non tollerate in caso di intolleranza all'acido salicilico
0				patate novelle, patate nuove non pelate	Conservare al buio! Le parti verdi sono tossiche!
0				patate pelate	Conservare al buio! Le parti verdi sono tossiche!
0				piccolo farro, Triticum monococcum, monococco	
1	?			prodotti da forno	Attenzione, reazioni possono essere causate da ingredienti come: malto, sale iodato, masta di lievito madre fermentata a lungo, cereali contenenti ATI (inibitori di amilasi/tripsina)
0				quinoa	A volte può non essere ben tollerata
0				riso	Dopo la cottura, conservare da 12 a 24 ore max in frigo a 4°C
0				riso selvatico (Zizania)	Il riso selvatico non fa parte della famiglia botanica del riso
0				riso soffiato	Attenzione all'aggiunta di malto e acido folico
0				sago, sagù, sago in perle	
1				segale	Scarsamente tollerata



Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

2		L	semi di girasole	
0		?	Spelta	Tollerati tutti i tipi, varietà moderne modificate durante la coltivazione e contenenti ATI (inibitori di amilasi/tripsina) sono solo moderatamente tollerate. Preferire varietà antiche.
0			tapioca	
0			Triticum monococcum, piccolo farro, monococco	
<b>Frutta secca, noci</b>				
1	A	L	anacardi, noci di acagiù	
2			Arachidi	
0			babagigi (Cyperus esculentus)	Non si tratta di una noce, ma di una patata
2		?	babagigi (Cyperus esculentus) tostato	Non si tratta di una noce, ma di una patata
2			Bagigi	
2			Barbagigi	
2			Calacavisi	
0			cipero (Cyperus esculentus)	Non si tratta di una noce, ma di una patata
2		?	cipero (Cyperus esculentus) tostato	Non si tratta di una noce, ma di una patata
0			dolcichino (Cyperus esculentus)	Non si tratta di una noce, ma di una patata
2		?	dolcichino (Cyperus esculentus) tostato	Non si tratta di una noce, ma di una patata
0			mandorla di terra (Cyperus esculentus)	Non si tratta di una noce, ma di una patata
2		?	mandorla di terra (Cyperus esculentus) tostata	Non si tratta di una noce, ma di una patata
1			mandorle	Piccole quantità sono ben tollerate. Può causare per esempio problemi di insonnia
1		L	nocciola, nocciole	
2			Noccioline americane	
0			noce amazzonica (Bertholletia excelsa)	Massimo 1-2 noci al giorno sono una buona fonte di selenio
0			noce del Brasile (Bertholletia excelsa)	Massimo 1-2 noci al giorno sono una buona fonte di selenio
0			noce macadamia, noce di macadamia, noci di macadamia	
3	A	L	noce, noci	
1	A	L	noci di anacardio, noci di acagiù	
0			pecan, gherigli di noce pecan	
1		?	pinoli, pignoli	Ne esistono diversi tipi, probabilmente non tutti tollerati allo stesso modo
0			pistacchio	
2			Scaccaglie	
2			Scacchetti	
2			Semi di arachide	
2			Spagnolette	
0			sprenciolo (Bertholletia excelsa)	Massimo 1-2 noci al giorno sono una buona fonte di selenio
0			zigolo dolce (Cyperus esculentus)	Non si tratta di una noce, ma di una patata
2		?	zigolo dolce (Cyperus esculentus) tostato	Non si tratta di una noce, ma di una patata
<b>Grassi e oli</b>				
0			burro di cocco, burro di noce di cocco	Molto raccomandato
0			grasso di cocco	Molto raccomandato
0			grasso di palma	Non dovrebbe essere comprato per ragioni ecologiche, altrimenti ben tollerato

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

0			margarina (se senza additivi incompatibili)	Attenzione agli additivi non tollerati
0			olio di cartamo	
0			olio di cocco, olio di noce di cocco	Molto raccomandato
0			olio di colza	
0			olio di cumino nero (nigella sativa)	Effetti positivi: proprietà antiallergiche
0			olio di enagra, olio di enotera ( <i>Oenothera biennis</i> )	
0			olio di girasole, olio di semi di girasole	La singola dose non crea problemi, se consumato a lungo crea infiammazioni
0			olio di lino	
2		?	olio di noci, olio di noce	
0			olio di palma, olio di palmisti	Non dovrebbe essere comprato per ragioni ecologiche, altrimenti ben tollerato
0			olio di semi di mais	
1			olio di semi di soia, olio di soia	
0	A		olio di semi di zucca stiriano	Olio vegetale estratto dai semi tostati di zucca della Stiria austriaca. Contiene molta spermidina (un'ammina biogena). Tuttavia, è tollerato nelle quantità abituali.
0			olio di zafferanone, olio di cartamo	
0			olio d'oliva, olio di oliva, olio extravergine d'oliva	Non tollerato da chi soffre di intolleranza all'acido salicilico
<b>Verdura</b>				
1			aglio	Ben tollerato dalla maggiorparte, se cotto e in piccole quantità
0			ardielut, ardelut ( <i>Valerianella locusta</i> )	
0			asparagi	
2	H	L	avocado	
?			bambù: germogli di bambù	
0			barbabietola rossa	
1		L	Barbaforte ( <i>Armoracia rusticana</i> )	
1		?	bietola ( <i>Beta vulgaris</i> subsp. <i>Vulgaris</i> )	
0			bok choy	
0			broccoli, broccolo	
0			carciofo di Gerusalemme, topinambur, girasole del Canada	Tubero germogliato preparato come ortaggio da radice. Non adatto alle persone sensibili ai salicilati.
0			carciofo, carciofi	
0			carota	
1		L	cavoletti di Bruxelles, cavolini di Bruxelles, cavolo di Bruxelles	
0			cavolfiore	
0			cavoli, varietà di cavolo (eccetto cavoletti di Bruxelles, cavolo rapa)	
0			cavolo bianco, cavolo cappuccio verde	
0			cavolo cinese, bok choy	
0			cavolo di Pechino, cavolo cinese, cavolo napa	
1			cavolo rapa	
0		?	cavolo rosso, cavolo viola, cavolo cappuccio rosso	
1		?	cavolo verza, cavolo di Milano, cavolo sabauda, cavolo di Savoia	

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

1			cavolo, cavolo marrone, cavolo riccio	
2			ceci, cece	
2	H	?	cetrioli in salamoia (fermentati!)	Cetrioli messi in salamoia e conservati mediante fermentazione dell'acido lattico.
2	H	?	cetriolini sott'aceto, cetrioli sott'aceto (conserve)	Può essere tollerato a seconda degli ingredienti (aceto di alcol o acido acetico al posto dell'aceto; niente senape). Non confondere con i cetriolini fermentati!
0			cetriolo fresco	
?			chayote	Può esser bene tollerato
0			cicoria ( <i>Cichorium intybus</i> )	
0			cipolla bianca	Cipolla con buccia bianca
0			cipolla di Tropea, cipolle rosse di Tropea	
0			Cipolla dolce delle Cévennes (Francia)	
1		L	cipolle	Non tollerato in grosse quantità
0			cocuzza	
3	H		crauti	
1		L	Cren ( <i>Armoracia rusticana</i> )	
?		?	crecione dei giardini, crecione inglese ( <i>Lepidium sativum</i> )	
0			cupettone, insalata iceberg	
0			dolcinella ( <i>Valerianella locusta</i> )	
2			faba, fave ( <i>Vicia faba</i> )	
2			fagioli borlotti	
2		L	fagioli, diversi tipi	Valido per diversi tipi. In alcuni casi può essere tollerato
1			fagiolini	Può esser ben tollerato da qualcuno
?			fagiolo indiano verde	A volte i fagioli mungo verdi vengono definiti soia verde, ma si tratta di una specie botanica diversa dalla soia
?			fagiolo mungo verde	A volte i fagioli mungo verdi vengono definiti soia verde, ma si tratta di una specie botanica diversa dalla soia
0			finocchio	
0			formentino ( <i>Valerianella locusta</i> )	
0			gallinella ( <i>Valerianella locusta</i> )	
?			germogli di bambù	
?			germogli di fagiolo mungo	A volte i fagioli mungo verdi vengono definiti soia verde, ma si tratta di una specie botanica diversa dalla soia
1			gombo, oca, okra	
0			indivia ( <i>Cichorium endivia</i> )	
0			insalata iceberg, insalata brasiliana	
2		L	kelp (grandi alghe brune, Laminariales)	Per esempio come ingrediente nelle spezie o nel sale speziato
2		L	laminariali, kelp (Laminariales)	Per esempio come ingrediente nelle spezie o nel sale speziato
0			lattuga iceberg	
0			lattuga in foglia	Senza condimento
2		A L	legumi (soia, fagioli, piselli secchi, lenticchie, ceci...)	
2			lenticchie	

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

2	H	?	?	?	melanzana, melanzane	
0					olitoria (Valerianella locusta)	
2	?	?			olive	Per natura tollerati, ma per lo più fermentati
2	H	?	?		ortica, ortica comune (Urtica dioica)	
0					pak-choi	
0					pastinaca	
0					pe tsai, cavolo di Pechino	
1			?		peperoncino fresco, peperoncini piccanti freschi	Il molto piccante o il fortemente piccante sono irritanti
2					peperoncino, peperoncini (piccanti)	
2	H	A	?		peperoncino: salsa al peperoncino, piccante, fermentata	Pungenza stimolante e amine biogene
0					peperoni (non piccanti, dolci)	
1					piselli mangiatutto	
1					piselli, pisellini	
1					pisello odoroso	
2	H		L		pomodori	
1			?		porro	Ben tollerato dalla maggiorparte, se cotto e in piccole quantità
1			L		Rafano, rafano orientale, rafano di Spagna (Armoracia rusticana)	
1					rapa	
0					ravanello, ravanelli (genere Raphanus), varietà dolci	
1					ravanello, ravanelli (genere Raphanus), varietà piccanti	
2			L		rucola, ruchetta, rughetta, ruca	
1			?		sabauda, cavolo sabauda, verza	
0					sarsèt (Valerianella locusta)	
0					scarola (Cichorium endivia)	
?					sechio	Può esser bene tollerato
0					sedano (Apium graveolens var. secalinum)	
0					sedano da costa (Apium graveolens var. dulce)	
0					sedano rapa (Apium graveolens var. rapaceum)	
2					soia (semi di soia, farina di soia)	
?					soia verde (Vigna radiata)	A volte i fagioli mungo verdi vengono definiti soia verde, ma si tratta di una specie botanica diversa dalla soia
0					soncino, songino (Valerianella locusta)	
2					spinaci	
1					taccole, piselli mangiatutto	
1					tegolina, fagiolini	Può esser ben tollerato da qualcuno
0					topinambur, carciofo di Gerusalemme, girasole del Canada, elianto tuberoso	Tubero germogliato preparato come ortaggio da radice. Non adatto alle persone sensibili ai salicilati.
0					valeriana insalata, valerianella (Valerianella locusta)	
1			?		verza, verzotto	
0					zucca (diverse varietà)	
?					zucca centenaria (sechium edule)	Può esser bene tollerato
?					zucchina spinosa	Può esser bene tollerato

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

0				zucchina, zucchini, zucchini, zucchetti	
<b>Erbe</b>					
1			L	aglio orsino	Piccole quantità sono ben tollerate
1				aneto	Piccole quantità sono generalmente ben tollerate. Alto contenuto di salicilati
0				basilico	
0				cerfoglio ( <i>Anthriscus cerefolium</i> )	
1				erba cipollina	Non tollerata in grosse quantità
2				Fieno greco	
2				fieno greco blu ( <i>Trigonella caerulea</i> )	
0				menta piperita	Non tollerato in caso di intolleranza ai salicilati
0				mentastro verde ( <i>Mentha spicata</i> )	Non tollerato in caso di intolleranza ai salicilati
0				origano, origano comune	
0				prezzemolo	
0				rosmarino	
0				salvia	
0				santoreggia ( <i>Satureja hortensis</i> , <i>Satureja montana</i> )	
2				trifoglio, trifolieae (dei generi <i>trigonella</i> e <i>trifoglio</i> )	es. fieno greco, fieno greco ceruleo
<b>Frutta</b>					
0				acerola ( <i>Malpighia glabra</i> )	
1				acqua di cocco	Valida fonte di selenio
2	A	L		agrumi	
0				albicocca, albicocche	
0				alchechengio peruviano ( <i>Physalis peruviana</i> )	
0				amarena, ciliegio aspro	
2	A	L		ananas, ananasso	
1			?	anguria, cocomero	Si pensa sia un liberatore di istamina
3	A	L		arancia	
?				aronia nera, aronia melanocarpa	
?				asimina, pawpaw	
2	H	L		avocado	
?	?			baby banana	Meglio tollerate se verdi/crude?
0				bacche di goji	
2	A			banana	Meglio tollerate se verdi/crude?
?	?			banana mini	Meglio tollerate se verdi/crude?
?				banano di montagna, banano del nord, asimina	
?				boysenberry ( <i>Rubus ursinus</i> × <i>idaeus</i> )	
3	?	L		buccia d'arancia	
0	?			burro di cacao	Normalmente ben tollerato
2	A	L		cacao, polvere di cacao (cioccolato ecc.)	
0				cachi, cachi mela, cachi vaniglia	
0				caciuma, melone-pepino, pera-melone ( <i>Solanum muricatum</i> )	
0				carambola	
0				cassis, ribes nero	
0				cerasa, ciliegia	Dibattuto
0				ciliegia della Cina, litchi	

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

0			ciliegia, cerasa	Dibattuto
0			ciliegio aspro, ciliegio acido	
1		L	cinorrodo, cinorrodi	
1			cocco, cocco grattugiato	Valida fonte di selenio
1		?	cocomero, anguria	Si pensa sia un liberatore di istamina
0			datteri essiccati	
0			diospiro, diospiro, diòspiro, diòspero, cachi	
0			fichi, freschi o secchi	Posso essere leggermente lassativi
0			fico d'India, ficodindia	Evitare il contatto degli aculei con la pelle!
2	A	L	fragola, fragole	
?			frutto della passione, maracuja	
0			frutto del drago, pitahaya, pitaya; pitahaya, pitaya, frutto del drago	Diverse specie sono coltivate. Non è ancora certo se siano tutti compatibili.
0			gelso	
?			granadiglia, frutto della passione	
0			granata, melograno	
2		?	guava, guaiava	
0			josta, bacche di josta	Un ibrido tra uva spina e cassis
0			kaki, cachi	
2	?	L	kiwi, kivi	
2			lampone	
?			lampone: incrocio tra mora e lampone (loganberry)	
1			latte di cocco	Valida fonte di selenio
3	A	L	lima, limetta, lime	
2	A	L	limone	
2	?	L	Limone: scorza di limone	
0			litchi	
?			loganberry	
0			loto, loto vaniglia, loti, cachi	
2			mandarino	
1		?	mango	Dibattuto. Spesso ben tollerato
?			maracuja, frutto della passione	
0			mela	
0	?		mela cotogna	
0			mela: Golden Delicious	
0			melagrana, mela granata, melograno	
0		?	melone (eccetto cocomero, anguria)	Sospettato di essere un liberatore di istamina a causa di contaminanti e pesticidi
0			melone-pepino, caciuma, pera-melone (Solanum muricatum)	
0			mirtillo	
0			mirtillo rosso	
0			mirtillo rosso, mirtillo palustre, ossicocco	
0			mora di gelso	
0			mora, mora di rovo, more	
?			mora: incrocio tra mora e lampone (loganberry)	
0			mortella di palude, ossicocco	

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

?	?		nashi, pera nashi, pera giapponese	
0			nefelio, litchi	
0			nettarina	
1			noce di cocco	Valida fonte di selenio
0			olivello spinoso (frutto)	
0			olivo di Boemia, <i>Elaeagnus angustifolia</i>	Efficace contro l'osteoartrite
0			ossicocco ( <i>Vaccinium subg. Oxycoccus</i> )	
2	A	L	papaia, papaya	
0			passolina, uva passa	Solo se non trattata con anidride solforosa (senza conservanti)!!! Alto contenuto di salicilati
?			pawpaw, paw paw, asimina	
1	A		pera	
?	?		pera giapponese, pera asiatica, pera nashi, pera-mela	
0			pera-melone, caciuma, melone-pepino ( <i>Solanum muricatum</i> )	
0			perzicocca, perziche, albicocca	
0			pesca	
0			pesca noce, pesca nettarina, pesca liscia	
0			<i>Physalis peruviana</i> , alchechengio peruviano, uciuva	
?			pomodoro arboreo, tamarillo	
2	A	L	pompelmo	
1		L	prugna	
1			rabarbaro	Dibattuto. Acido ossalico
0			ribes nero	
0			ribes rosso	
0			sambuco, frutti di sambuco	
3	?	L	scorza d'arancia	
2	?	L	Scorza di limone	
0			sultanina, uva passa	Solo se non trattata con anidride solforosa (senza conservanti)!!! Alto contenuto di salicilati
1	?		susina ( <i>Prunus domestica subsp. domestica</i> )	Meglio tollerata di altri tipi di susina
1		L	susina (tutti i tipi)	
?			tamarillo, pomodoro arboreo	
?			tomate de árbol, pomodoro arboreo	
0			uciuva ( <i>Physalis peruviana</i> )	
0	?		uva	
0			uva passa, uvas passas, uvetta, uvetta di Corinto, uva sultanina	Solo se non trattata con anidride solforosa (senza conservanti)!!! Alto contenuto di salicilati
0			uva spina	
0			uva spina nera	Un ibrido tra uva spina e cassis
<b>Semi, noccioli</b>				
0	A		Bruscolino	Contiene molta spermidina (un'ammina biogena). Tuttavia, è tollerato nelle quantità abituali.
0	A		Brustolino	Contiene molta spermidina (un'ammina biogena). Tuttavia, è tollerato nelle quantità abituali.
0			Chia ( <i>Salvia hispanica</i> )	
0			Psillio: semi e cuticula	Può essere d'aiuto sia in caso di stitichezza che di diarrea

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

0	A		Seme di zucca	Contiene molta spermidina (un'ammina biogena). Tuttavia, è tollerato nelle quantità abituali.
0			semi di lino	
1			Sesamo	In alcuni soggetti può portare diarrea, ma spesso è ben tollerato.

**Funghi, alghe, microrganismi**

3		L	Alga kombu, arame, dulse, hijiki, nori, wakame	Estremamente ricche di iodio
3		L	Alghe e derivati	Estremamente ricche di iodio
1	A		Champignon	
2			Funghi, diversi tipi	
2			Fungo porcino	
1	A		Fungo prataiolo	
1			kefir d'acqua	Può essere sufficientemente compatibile se privo di ingredienti incompatibili. Rischio: contaminazione con microrganismi sfavorevoli.
0			Lievito (fresco, secco)	È tollerato se prodotto in condizioni igieniche corrette. Eccezioni: prodotti da forno con lunghi tempi di fermentazione, prodotti con lievito da fermentazione, estratto di lievito. Contiene acido glutammico (vedi anche glutammati)
0			Lievito di birra (fresco, secco)	È tollerato se prodotto in condizioni igieniche corrette. Eccezioni: prodotti da forno con lunghi tempi di fermentazione, prodotti con lievito da fermentazione, estratto di lievito. Contiene acido glutammico (vedi anche glutammati)
0			lingzhi, Ganoderma lingzhi, reishi	Presentato come "fungo medicinale" antiallergico. A causa della mancanza di esperienza propria, non è ancora possibile una classificazione definitiva.
2			Porcino	
0			reishi, lingzhi, Ganoderma lingzhi	Presentato come "fungo medicinale" antiallergico. A causa della mancanza di esperienza propria, non è ancora possibile una classificazione definitiva.
0			spirulina (Arthrospira)	
2			Spugnolo/a	

**Dolcificanti**

0			Caramello	
0			destrosio	Lo sciroppo di glucosio può contenere moltissimo fruttosio (non tollerato in grosse quantità), il glucosio puro invece non contiene fruttosio
1			Dolcificante artificiale	Il sucralosio è tollerato
0			E420	
0			E953, isomalto	Difficile da digerire. Un consumo eccessivo può avere un effetto lassativo.
0			E967, xilitolo, zucchero del legno, arabitolo, lixitolo	
2			Estratto di malto	
0			Fruttosio	Problemi digestivi se ingerito in grosse quantità
0			Glucosio	Lo sciroppo di glucosio può contenere moltissimo fruttosio (non tollerato in grosse quantità), il glucosio puro invece non contiene fruttosio
0			isomalto, E953	Difficile da digerire. Un consumo eccessivo può avere un effetto lassativo.
0			Lattosio	
2		?	Liquirizia	



Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

2				Malto: estratto	
0				Maltosio	
0				Miele	Dibattuto. Variabile. Contiene acido benzoico
0				saccarosio	Deve essere utilizzato con parsimonia, in quanto non è sano
0				Sciroppo d'acero	
0				Sciroppo d'agave	Contiene tanto fruttosio
0				Sciroppo di sorbitolo, e420	
0				Sorbitolo, E420	
0				Stevia	
0				xilitolo, E967	
0				Zucchero (di barbabietola, di canna)	Deve essere utilizzato con parsimonia, in quanto non è sano
?		?		Zucchero di cocco	
0				Zucchero di malto	
?		?		Zucchero di palma	
0				Zucchero invertito	
<b>Condimenti, spezie</b>					
3	H	?		Aceto balsamico	
0	?			Aceto di alcol, aceto di alcool, aceto bianco di alcol	L'aceto con meno contenuto di istamina. Utilizzare con moderazione. Attenzione agli additivi!
1	H	?		Aceto di mele	Attenzione agli additivi!
3	H	?		Aceto di vino bianco	
3	H	?		Aceto di vino rosso	
0				Alloro	Ben tollerato in piccole quantità
0				Anice dei Vosgi o carvi (carum carvi)	Effetti positivi: ottimo con pasti pesanti. Attenzione: non confondere con il cumino (Cuminum cyminum), che è invece mal tollerato
?				Anice stellato	
?				Anice, anice verde, anice comune	
0				Bacche di ginepro	
0				Cannella	
0				Cardamomo	Usare con moderazione! Molte piante e specie vengono chiamate cardamomo e usate come spezia. Non è chiaro se sono tutte tollerate
0				Chiodi di garofano	Piccole quantità sono ben tollerate, per grosse quantità mancano dati di riferimento
0		?		Coriandolo	Solo piccole quantità sono tollerate!
2		L		Cumino (Cuminum cyminum), cumino romano, cumino vero, cumino di Malta	
0				Cumino dei prati (carum carvi), cumino tedesco	Effetti positivi: ottimo con pasti pesanti. Attenzione: non confondere con il cumino (Cuminum cyminum), che è invece mal tollerato
0				Cumino nero (Nigella sativa)	Effetto positivo: proprietà antiallergiche
0				Curcuma	
2				Curry	
2				Dado, dado granulare	Quasi sempre con ingredienti non tollerati (Glutammato, estratto di lievito, spezie, idrolizzato proteico, estratto di carne, verdure non tollerate)
0				Erba pepolina, peporina	
2	?	?	?	Estratto di carne	
2		L		Estratto di lievito	Conversione chimica a glutammato

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

1	?	?	Estratto di vaniglia	Da semi fermentati, contiene alcool
2		L	Estratto vegetale	Conversione chimica a glutammato
0			Ginepro	
1			Ginger	Piccole quantità sono tollerate
2		L	Mostarda	Semi della senape e prodotti derivati
1			Noce moscata	Tollerata in piccole quantità
0			Paprica, dolce	
2			Paprica, piccante	Irritante per l'intestino
2			Pepe, bianco	Piccolissime quantità possono essere tollerate
2			Pepe, nero	Piccolissime quantità possono essere tollerate
0			Pepolino, peporino	
3			Salsa di soia	
1			Semi di papavero	Tollerati in piccole quantità
2		L	Senape, semi di senape, farina di senape	Semi della senape e prodotti derivati
0			sommacco siciliano ( <i>Rhus coriaria</i> L.)	Non confondere con il sommacco speziato nordamericano (sommacco odoroso, <i>Rhus aromatica</i> ) o con altre piante di sommacco (in parte velenose o altamente allergeniche)!
2			Spezie e aromi a base di proteine idrolizzate	Derivato da proteine vegetali, il sapore ricorda il brodo di carne. Glutammato. Istamina
0			Timo	
1	?	?	Vaniglia, in semi, polvere o in zucchero	Tollerata in piccole quantità. Fermentazione! Tracce di solfiti? (Vedi anche additivi > vanillina)
1			Zenzero	Piccole quantità sono tollerate
<b>Bevande</b>				
<b>Acqua</b>				
0			Acqua di rubinetto	
0			Acqua minerale naturale	
1		?	Acqua termale ricca di anidride carbonica, zolfo, fluoro e iodio	
<b>Bevande alcoliche</b>				
3		L B	Alcol, puro (etanolo), alcol etilico	
3	H A	L B	Bevande alcoliche	
2	H A	L B	Birra	
2	H A	L B	Brandy	
3	H A	L B	Champagne	
3		L B	Etanolo	
2	?	? L B	Liquore, chiaro (trasparente)	
3	H A	L B	Liquore, non chiaro (non trasparente)	
3	H A	L B	Prosecco	
2	H A	L B	Rum	
3	H A	L B	Vino	
2	H A	L B	Vino bianco	
3	H A	L B	Vino frizzante	
3	H A	L B	Vino rosso	
2	H A	L B	Vino Schilcher	
1		? L B	Vino, senza istamina (<0.1 mg/l), histaminfrei, histamine free	Contiene come tutti i vini alcol e solfiti. Ben tollerato dopo l'evaporazione, se usato per cucinare
<b>Tè</b>				

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

0				Infuso alla verbena	Ha un effetto rilassante sull'intestino e sul sistema nervoso
0				Camomilla	
1			B	Erba mate	
1		?		Infusi curativi alle erbe, es. Infuso alle erbe di montagna, infuso per la tosse	Ingrediente non tollerato ancora non identificato
0				Infuso al tiglio	
0				Infuso alla menta peperita	
0				Infuso alla salvia	
1	H	?	?	Infuso all'ortica	
1			B	Mate	
1	H	?	?	Ortica, tisana, infuso	
0				Rooibos, tè	Attenzione: controllate gli ingredienti. Viene spesso venduto con questo nome una miscela di te con Rooibos e altri ingredienti non tollerati
0				Salvia, infuso, tisana	
0				tè al cumino	
0				tè al finocchio	
0				Tè alla menta peperita	
0				tè all'anice	
1			B	Tè argentino	
2	H		B	Tè nero	
0				Tè rooibos	Attenzione: controllate gli ingredienti. Viene spesso venduto con questo nome una miscela di te con Rooibos e altri ingredienti non tollerati
0				Tè rosso africano	Attenzione: controllate gli ingredienti. Viene spesso venduto con questo nome una miscela di te con Rooibos e altri ingredienti non tollerati
1			B	Tè verde	
0				Tiglio, tisana, infuso	
0				Tisana al tiglio	
0				Tisana alla menta peperita	
0				Tisana alla salvia	
0				Tisana alla verbena	Ha un effetto rilassante sull'intestino e sul sistema nervoso
1	H	?	?	Tisana all'ortica	
1		?		Tisane curative alle erbe, es. Tisana alle erbe di montagna, tisana per la tosse	Ingrediente non tollerato ancora non identificato
0				Verbena, tisana	Ha un effetto rilassante sull'intestino e sul sistema nervoso
1			B	Yerba Mate	
<b>Succhi e nettari di frutta</b>					
2			L	Succo d'arancia	
0				Succo di cranberry	
3			L	succo di limone, concentrato di succo di limone	
<b>Succhi di verdura</b>					
2			L	Succo di pomodoro	
<b>Bevande con caffeina</b>					
2		?	B	Bevanda energetica	La teobromina inibisce la produzione di DAO
2				Bibite a base di cola	Vedi anche caffeina, anidride carbonica, aroma
1				Caffè	Meglio tollerato del Caffè lungo, ma la caffeina può attivare le mastocisti

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

1			Caffè lungo, americano	La caffeina stimola il sistema nervoso e l'intestino, attivando le mastocisti
2			Coca-cola	Vedi anche caffeina, anidride carbonica, aroma
2			Cola, bevanda	Vedi anche caffeina, anidride carbonica, aroma
2		? B	Energy drink	La teobromina inibisce la produzione di DAO
1			Espresso	Meglio tollerato del Caffè lungo, ma la caffeina può attivare le mastocisti
2			Pepsi	Vedi anche caffeina, anidride carbonica, aroma
<b>Sostituti del latte</b>				
1			Latte d'avena	Spesso contiene piccole quantità di istamina, in quanto fermentato
1			Latte di riso	Spesso contiene piccole quantità di istamina, in quanto fermentato
2			Latte di soia	
<b>Bevande dolci, bibite</b>				
2			Bevande al cioccolato	
1			Bevande gassate	In funzione degli ingredienti può essere più o meno tollerata
2			Cacao: polvere solubile	
2			Cioccolata calda, cioccolata in tazza	
1			Gassosa	In funzione degli ingredienti può essere più o meno tollerata
2			Nesquik solubile	
2			Ovomaltina	
0			Sciroppo di sambuco, sciroppo di fiori di sambuco	
<b>Additivi, eccipienti</b>				
2		L	Bisolfito di sodio, idrogenosolfito di sodio, E222	
0			acetato di calcio, E263	
0			acetato di potassio, E261	
0			acetato di sodio, E262	
0			acetato di zinco, E650	
0			acido acetico, acido etanoico, E260	
1			acido alginico, algina, E400	Spesso ben tollerato
0		B	Acido ascorbico, E300	Abbassa i livelli di istamina, ma è anche debolmente un inibitore di DAO. Buono per chi ha la mastocitosi e cattivo per chi ha l'intolleranza all'istamina?
2		L	Acido benzoico, E210	
?			acido borico, acido ortoborico, triidrossidoboro, E284	Molto tossico, particolarmente preoccupante, compromette la procreazione!
1		L	Acido carbonico per bevande frizzanti	I sintomi scompaiono in poco tempo
2		L	Acido carminico, E120	
1			Acido citrico, E330	Tolleranza dibattuta. Si ottiene da muffa, non da limoni
0			acido cloridrico, E507	
0			acido eritorbico, acido isoascorbico, E315	
?			acido fumarico, acido trans-butendioico, E297	
2		L	Acido glutammico, E620	
0			acido guanidilico, guanosina monofosfato, E626	

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

0			acido lattico, acido 2-idrossipropanoico, E270	L'acido lattico chimicamente puro non è un problema. Solo la fermentazione lattica potrebbe generare Amine
0			acido malico, acido di mela, E296	
?			acido propionico, acido propanoico, E280	La degradazione dell'acido propionico usa la vitamina B12, che potrebbe aumentare la carenza di vitamina B12
2	L		Acido salicilico, acido 2-idrossibenzoico, C7H6O3	Vietato come additivo alimentare
2	L		Acido sorbico, E200	
0			acido tartarico, E334	
1	L		Acqua frizzante	I sintomi scompaiono in poco tempo
1	?		agar, agar-agar, E406	
0			alfa-tocoferolo, vitamina E, E307	
2	L		Alghe Eucheuma trasformate, E407a	
1			alginato di ammonio, E403	Spesso ben tollerato
1			alginato di calcio, E404	Spesso ben tollerato
1			alginato di potassio, E402	Spesso ben tollerato
1			alginato di sodio, E401	Spesso ben tollerato
1			alginato glicole propilenico, E405	Spesso ben tollerato
?			alluminio, E173	Non è sano per altre ragioni
2	L		Amaranto E123, colorante amaranto	Questo fa riferimento a un colorante sintetico per alimenti. Da non confondersi con la pianta dell'amaranto e i suoi chicchi
0			amido modificato, amidi modificati	es. maizena
0			amido, amidi (di patate, di mais, di riso, di tapioca, di grano, ...)	es. maizena
0			anidride carbonica, biossido di carbonio, diossido di carbonio, E290	Causa solo sintomi di breve durata se ingerita in grosse quantità (es. bevande gassate)
2	L		Anidride solforosa, E220	
0			antociani, antocianine, E163	
?			argento, E174	
1			Aromi artificiali	Può essere qualsiasi cosa. Generalmente non ben tollerato
0			ascorbato di calcio, E302	
0			ascorbato di sodio, E301	
2	L		Azorubina, colorante E122	
2	L		Benzoati, E210-213	
2	L		Benzoato di calcio, E213	
2	L		Benzoato di potassio, E212	
2	L		Benzoato di sodio, E211	
0			betanina, rosso di barbabietola, E162	
0			bicarbonato d'ammonio, idrogenocarbonato d'ammonio, E503	
0	?		biossido di titanio, E171	Solo persone con sensibilità multiple ad agenti chimici ha riportato di non tollerare questo additivo
2	L		Biossido di zolfo, diossido di zolfo, ossido di zolfo (IV), E220	
2	L		Bisolfito di calcio, E227	
2	L		Bisolfito di potassio, E228	
2	L		bixina, bixina, E160b	

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

?		?	Blu Brillante FCF, E133, blu acido 9, blu n. 4, erioglaucina, blu eriosky, blu patentato AR, blu xilene VSG	
2		L	Blu patentato V, E131	
?			borace, E285	Molto tossico. Approvato solo nel caviale
?			butilidrochinone terziario, terz-butil-idrochinone, TBHQ, E319	
2		L	butilidrossianisolo, idrossianisolo butilato, BHA, E320	
2		L	butilidrossitoluene, idrossitoluene butilato, BHT, E321	
?			cantaxantina, E161b	
0			capsantina, E160c	
0			Caramello ammoniacale, E150c	Meno tollerato dell'E150/E150a?
0			Caramello ammonio solfito, E150d	Meno tollerato dell'E150/E150a?
0			Caramello solfito caustico, E150b	Meno tollerato dell'E150/E150a?
0			Caramello, E150a	
0		L	carbonato di calcio, E170	In un dosaggio troppo alto, il calcio attiva i mastociti.
0			carbonato di magnesio, E504	
0			carbonato di potassio, potassa, E501	
0			carbonato di sodio, E500i	
0			carbone vegetale, E153	
?			carbrossimetilcellulosa, E466	
0		L	carotene, beta-carotene, E160a	
2		L	Carragenina, E407	
2	?	?	Carrube	Si ottiene dalle carrube e non dai semi
0			cellulosa, E460	
0			cera d'api, E901	
2			Chinino, chinina (e.g. acqua tonica)	
1		?	citrato di ammonio, citrato triammonico, E380	
1		?	citrato di calcio, E333	Spesso ben tollerato. Ma vedere alla voce calcio e acido citrico!
1		?	citrato di potassio, citrato di tripotassio, E332	Spesso ben tollerato
1		?	citrato di sodio, E331	Spesso ben tollerato
1		?	citrato triammonico, citrato di ammonio, E380	
0			clorofilla, E140	
2		L	Cocciniglia, colorante rosso naturale, E120	
2		L	Colorante amaranto, E123	Questo fa riferimento a un colorante sintetico per alimenti. Da non confondersi con la pianta dell'amaranto e i suoi chicchi
2		L	Colorante azorubina, E122	
2		L	Colorante carminio, E120	
3		L	Colorante giallo di chinolina, E104	
2		L	Colorante rosso naturale, E120	
0			complessi rameici delle clorofille e clorofilline, E141	
0			Cremor tartaro, E336	
0			Curcumina, E100	
0			delta-tocoferolo, vitamina E, E309	

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

2		L	Diglutammato di calcio, E623	
2		L	Diglutammato di magnesio, E625	
1		?	diidrogenofosfato di calcio, E340	
1		?	diidrogenofosfato di potassio, E340	
?			dimetildicarbonato, DMDC, dimetil pirocarbonato, E242	
2		L	dodecil gallato, E310	
2		L	E 154, marrone FK, bruno FK	
0			E100, curcumina	
1		L	E101a, riboflavina-5'-fosfato	
3		L	E102, tartrazina, giallo tartrazina, FD&C Yellow 5	
3		L	E104, giallo di chinolina	
3		L	E110, Giallo arancio S, giallo tramonto FCF, FD&C Giallo 6	
0			E1103, invertasi, saccarasi	
?			E1105, lisozima	
2		L	E120, cocciniglia, acido carminico, carminio, rosso naturale	
?			E1200, polidestrosio	Può avere effetti lassativi in grandi quantità.
1		?	E1201, polivinilpirrolidone, PVP, N-vinilpirrolidone	
1		?	E1202, polivinilpolipirrolidone	
2		L	E122, Azorubina, colorante	
2		L	E123, colorante amaranto	Questo fa riferimento a un colorante sintetico per alimenti. Da non confondersi con la pianta dell'amaranto e i suoi chicchi
2		L	E124, Ponceau 4R, rosso scarlatto vittoria, rosso cocciniglia A	
3		L ?	E127, Eritrosina, FD&C Rosso 3	
2		L	E128, rosso 2G	
2		L	E129, rosso allura AC	È vietato in molti paesi
2		L	E131, blu patentato V	
2		L	E132, Indigotina, sale sodico dell'acido 5,5'-indigodisolfonico	
?		?	E133, Blu Brillante FCF, blu acido 9, blu n. 4, erioglaucina, blu eriosky, blu patentato AR, blu xilene VSG	
0			E140, clorofilla	
0			E141, complessi rameici delle clorofille e clorofilline	
?		?	E142, Verde S, Verde Brillante BS	
0			E150, E150a, caramello	
0			E150b, caramello solfito caustico	Meno tollerato dell'E150/E150a?
0			E150c, caramello ammoniacale	Meno tollerato dell'E150/E150a?
0			E150d, caramello ammonio solfito	Meno tollerato dell'E150/E150a?
3		L	E151, Nero Brillante BN, Nero Brillante PN, Nero PN	
0			E153, carbone vegetale	
2		L	E155, marrone HT, bruno HT, C.I. 20285	
0		L	E160a, carotene, beta-carotene	

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

2		L	E160b, bixina, bissina	
0			E160c, capsantina	
?			E160d, licopene, licopina	
?			E160e, apocarotenal	
?			E160f, Food orange 7	
?			E161b, cantaxantina	
?			E161b, luteina	
0			E162, betanina, rosso di barbabietola	
0			E163, antociani, antocianine	
0		L	E170, carbonato di calcio	In un dosaggio troppo alto, il calcio attiva i mastociti.
0		?	E171, biossido di titanio, ossido di titanio (IV), titanio diossido, anidride titanica, diossido di titanio	Solo persone con sensibilità multiple ad agenti chimici ha riportato di non tollerare questo additivo
0			E172, ossido di ferro	
?			E173, alluminio	Non è sano per altre ragioni
?			E174, argento	
0			E175, oro	
2		L	E180, litolrubina BK	Consentito solo nella crosta dei formaggi
2		L	E200, acido sorbico	
2		L	E202, sorbato di potassio	
2		L	E203, sorbato di calcio	
2		L	E210, acido benzoico	
2		L	E210-213, benzoati, Sali dell'acido benzoico	
2		L	E211, benzoato di sodio	
2		L	E212, benzoato di potassio	
2		L	E213, benzoato di calcio	
2		L	E214, etilparaben, para-idrossibenzoato di etile	
2		L	E214-E219, parabeni	
2		L	E215, sale sodico del para-idrossibenzoato di etile, sodio etilparaben	
2		L	E218, Metilparaben, para-idrossibenzoato di metile	
2		L	E219, sale sodico del para-idrossibenzoato di metile	
2		L	E220, anidride solforosa, biossido di zolfo, diossido di zolfo, ossido di zolfo (IV)	
2		L	E220-E228, solfiti	
2		L	E221, solfito di sodio	
2		L	E222, bisolfito di sodio, idrogenosolfito di sodio	
2		L	E223, metabisolfito di sodio	
2		L	E224, metabisolfito di potassio	
2		L	E225, solfito di potassio	
2		L	E226, solfito di calcio	
2		L	E227, bisolfito di calcio	
2		L	E228, bisolfito di potassio	
2		L	E231, sodio-O-fenilfenato	
2			E232, sodio-O-fenilfenato	
?			E234, nisina	



Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

?			E235, pimaricina, natamicina	
2		L	E239, esametilentetrammina, esamina, metenamina, urotropina	
?			E242, dimetildicarbonato, DMDC, dimetil pirocarbonato, Velcorin	
?			E249, nitrito di potassio	
0			E250, nitrito di sodio	
?			E251, nitrato di sodio, triossonitrato di sodio	
?			E252, nitrato di potassio, salnitro, sannitrio, triossonitrato (V) di potassio	
0			E260, acido acetico, acido etanoico	
0			E261, acetato di potassio	
0			E262, acetato di sodio	
0			E263, acetato di calcio	
0			E270, acido lattico, acido 2-idrossipropanoico	L'acido lattico chimicamente puro non è un problema. Solo la fermentazione lattica potrebbe generare Amine
?			E280, acido propionico, acido propanoico	La degradazione dell'acido propionico usa la vitamina B12, che potrebbe aumentare la carenza di vitamina B12
?			E281, propionato di calcio	
?			E281, propionato di sodio	
?			E283, propionato di potasio	
?			E284, acido borico, acido ortoborico, triidrossidoboro	Molto tossico, particolarmente preoccupante, compromette la procreazione!
?			E285, borace	Molto tossico. Approvato solo nel caviale
0			E290, anidride carbonica, biossido di carbonio, diossido di carbonio, gas silvestre	Causa solo sintomi di breve durata se ingerita in grosse quantità (es. bevande gassate)
0			E296, acido malico, acido di mela	
?			E297, acido fumarico, acido trans-butendioico	
0		B	E300, acido ascorbico, vitamina C	Abbassa i livelli di istamina, ma è anche debolmente un inibitore di DAO. Buono per chi ha la mastocitosi e cattivo per chi ha l'intolleranza all'istamina?
0			E301, ascorbato di sodio	
0			E302, ascorbato di calcio	
0			E304, palmitato di ascorbico	
0			E306, tocoferolo, vitamina E	
0			E307, alfa-tocoferolo, $\alpha$ -tocoferolo, vitamina E	
0			E308, gamma-tocoferolo, $\gamma$ -tocoferolo, vitamina E	
0			E309, delta-tocoferolo, vitamina E	
2		L	E310, dodecil gallato	
2		L	E310, ottil gallato	
2		L	E310, propil gallato, gallato di propile	
0			E315, acido eritorbico, acido isoascorbico	
0			E316, eritorbato di sodio	
?			E319, terz-butyl-idrochinone, TBHQ, butilidrochinone terziario	
2		L	E320, butilidrossianisolo, idrossianisolo butilato, BHA	

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

2		L	E321, butilidrossitoluene, idrossitoluene butilato, BHT	
0			E322, lecitina, lecitinas	Generalmente lecitina di soia
0			E325, lattato de sodio	
0			E326, lattato di potassio	
0			E327, lattato di calcio	
1			E330, acido citrico	Tolleranza dibattuta. Si ottiene da muffa, non da limoni
1	?		E331, citrato di sodio	Spesso ben tollerato
1	?		E332, citrato di potassio, citrato di tripotassio	Spesso ben tollerato
1	?		E333, citrato di calcio	Spesso ben tollerato. Ma vedere alla voce calcio e acido citrico!
0			E334, acido tartarico	
0			E335, tartrati di sodio	Vedi anche Cremor tartaro
0			E336, tartrati di potassio, cremor tartaro, bitartrato di potassio, idrogenotartrato di potassio	
1	?		E340, fosfati di calcio: diidrogenofosfato di calcio (KH <sub>2</sub> PO <sub>4</sub> , fosfato monocalcico), idrogenofosfato di calcio (K <sub>2</sub> HPO <sub>4</sub> , fosfato di calcio bibasico), fosfato di calcio (K <sub>3</sub> PO <sub>4</sub> )	
1	?		E340, fosfati di potassio: diidrogenofosfato di potassio (KH <sub>2</sub> PO <sub>4</sub> , fosfato monopotassico), idrogenofosfato di potassio (K <sub>2</sub> HPO <sub>4</sub> , fosfato di potassio bibasico), fosfato di potassio (K <sub>3</sub> PO <sub>4</sub> )	
1	?		E380, citrato di ammonio, citrato triammonico	
1			E400, acido alginico, algina	Spesso ben tollerato
1			E401, alginato di sodio	Spesso ben tollerato
1			E402, alginato di potassio	Spesso ben tollerato
1			E403, alginato di ammonio	Spesso ben tollerato
1			E404, alginato di calcio	Spesso ben tollerato
1			E405, alginato, algin, glicole propilenico alginato	Spesso ben tollerato
1	?		E406, agar, agar-agar	
2		L	E407, carragenina	
2		L	E407a, alghe Eucheuma trasformate	
2	?	?	E410, farina di carrube	Si ottiene dalle carrube e non dai semi
2		L	E410, farina di semi di carrube	Si ottiene dai semi delle carrube. Addensante
1		L	E412 gomma di guar	
2		L	E413, gomma adragante, gomma da tragacanto	
1		L	E414, gomma arabica, gomma di acacia	
0			E415, gomma di xantano, xantano	
1		L	E416, gomma sterculia	
0			E421, mannitolo	
0			E422, glicerolo, glicerina, triidrossipropano, 1,2,3-propantriolo	
0			E440, pectina, pectina amidata	
1	?	?	E441, gelatina	Dibattuto, può aache essere tollerato
2		?	E452, polifosfati: polifosfato di sodio, potassio, calcio e calciosodio	
0			E460, cellulosa	

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

0			E461, metilcellulosa	Può avere effetti lassativi se ingerita in grosse quantità
0			E462, etilcellulosa	
0			E463, idrossipropilcellulosa	
0			E464, idrossipropilmetilcellulosa, ipromellosa	
0			E465, etil metil cellulosa	
?			E466, carbossimetilcellulosa	
0			E500i, carbonato di sodio, triossocarbonato di disodio, soda Solvay, Na <sub>2</sub> CO <sub>3</sub>	
0			E500ii, idrogenocarbonato di sodio, carbonato acido di sodio, carbonato monosodico, bicarbonato di sodio, NaHCO <sub>3</sub>	
0			E501, carbonato di potassio, potassa	
0			E503, bicarbonato d'ammonio, idrogenocarbonato d'ammonio	
0			E504, carbonato di magnesio	
0			E507, acido cloridrico, cloruro di idrogeno, acido muriatico, acido marino, spirito di sale, acido del sale	
0			E579, gluconato ferroso	
2	L		E620, acido glutammico, glutammato	
2	L		E620-625, glutammati	
2	L		E621, glutammato monosodico	
2	L		E622, glutammato monopotassico	
2	L		E623, diglutammato di calcio	
2	L		E624, glutammato monoammonico	
2	L		E625, diglutammato di magnesio	
0			E626, guanosina monofosfato, acido guanidilico, acido 5'-guanidilico	
0			E650, acetato di zinco	
?			E900, polidimetilsilossano, PDMS	
0			E901, cera d'api	
0			E955, sucralosio	
0			E960, steviol glucoside	
0			eritorbato di sodio, E316	
3	L	?	Eritrosina, E127	
2	L		Esaltatori di sapidità, E620-E625	
2	L		esametilentetrammina, esamina, metenamina, urotropina, E239	
0			etil metil cellulosa, E465	
0			etilcellulosa, E462	
2	L		Etilparaben, E214, para-idrossibenzoato di etile	
2	?	?	Farina di carrube, E410	Si ottiene dalle carrube e non dai semi
2	L		Farina di semi di carrube, E410	Si ottiene dai semi delle carrube. Addensante
3	L		FD&C Giallo 6, Giallo arancio S, E110	
3	L	?	FD&C Rosso 3, E127	
3	L		FD&C Yellow 5, E102	
?			Food orange 7, E160f	
1		?	fosfati di calcio, E340	
1		?	fosfati di potassio, E340	

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

2		L	gallato di propile, propil gallato, E310	
0			gamma-tocoferolo, vitamina E, E308	
1	?	?	Gelatina, E441	Dibattuto, può anche essere tollerato
3		L	Giallo arancio S, giallo tramonto FCF, E110	
3		L	Giallo di chinolina, E104	
3		L	Giallo tartrazina, E102	
0			glicerolo, glicerina, E422	
0			gluconato ferroso, E579	
2		L	Glutammati, E620-E625	
2		L	Glutammato monoammonico, E624	
2		L	Glutammato monopotassico, E622	
2		L	Glutammato monosodico, E621	
2		L	Glutammato, E620	
1		?	Glutine	È tollerato da alcuni. Può causare flatulenza
2		L	gomma adragante, gomma da tragacanto, E413	
1		L	gomma arabica, gomma di acacia, E414	
1		L	Gomma di guar, E412	
0			gomma di xantano, xantano, E415	
1		L	gomma sterculia, E416	
0			guanosina monofosfato, acido guanidilico, E626	
0			idrogenocarbonato d'ammonio, bicarbonato d'ammonio, E503	
0			idrogenocarbonato di sodio, carbonato acido di sodio, carbonato monosodico, bicarbonato di sodio, NaHCO <sub>3</sub> , E500ii	
1		?	idrogenofosfato di calcio, E340	
1		?	idrogenofosfato di potassio, E340	
2		L	Idrogenosolfito di sodio, E222	
0			Idrogenotratrato di potassio, E336	
2		L	idrossianisolo butilato, butilidrossianisolo, BHA, E320	
0			idrossipropilcellulosa, E463	
0			idrossipropilmetilcellulosa, ipromellosa, E464	
2		L	Indigotina, sale sodico dell'acido 5,5'-indigodisolfonico, E132	
0			invertasi, saccarasi, E1103	
0			ipromellosa, idrossipropilmetilcellulosa, E464	
?			Kolliphor® EL, Cremophor EL, Macrogolglycerol ricinoleate, Macrogolglyceroli ricinoleas, Polyoxyl 35 Castor Oil	Può causare reazioni allergiche con anafilassi grave.
0			lattato de sodio, E325	
0			lattato di calcio, E327	
0			lattato di potassio, E326	
0			lecitina, lecitinas, E322	Generalmente lecitina di soia
?			licopene, licopina, E160d	
?			lisozima, E1105	
2		L	Litolrubina BK, E180	Consentito solo nella crosta dei formaggi
?			luteina, E161b	
0			mannitolo, E421	

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

2		L	marrone FK, bruno FK, E 154	
2		L	marrone HT, bruno HT, E155, C.I. 20285	
1		?	mentolo	
2		L	Metabisolfito di potassio, E224	
2		L	Metabisolfito di sodio, E223	
0			metilcellulosa, E461	Può avere effetti lassativi se ingerita in grosse quantità
2		L	Metilparaben, E218, para-idrossibenzoato di metile	
?			natamicina, pimaricina, E235	
3		L	Nero Brillante BN, Nero Brillante PN, Nero PN, E151	
?			nisina, E234	
?			nitrato di potassio, salnitro, sannitrio, triossonitrato di potassio, E252	
?			nitrato di sodio, triossonitrato di sodio, E251	
?			nitrito di potassio, E249	
0			Nitrito di sodio, E250	
0			oro, E175	
0			ossido di ferro, E172	
2		L	ottil gallato, E310	
0			palmitato di ascorbile, E304	
2		L	Parabeni, E214-E219, etilparaben, propilparaben, metilparaben	
0			Pectina, pectina amidata, E440	
?			pimaricina, natamicina, E235	
?			polidestrosio, E1200	Può avere effetti lassativi in grandi quantità.
?			polidimetilsilossano, PDMS, E900	
2		?	polifosfato di sodio, polifosfato di potassio, polifosfato di sodio, polifosfato di calcio, E452	
1		?	polivinilpirrolidone, PVP, N-vinilpirrolidone, E1201	
1		?	polivinilpolipirrolidone, E1202	
2		L	Ponceau 4R, E124	
0			potassa, carbonato di potassio, E501	
2		L	propil gallato, gallato di propile, E310	
?			propionato di calcio, E281	
?			propionato di potasio, E283	
?			propionato di sodio, E281	
1		L	Riboflavina-5'-fosfato, E101a	
2		L	Rosso 2G, E128	
2		L	rosso allura AC, E129	È vietato in molti paesi
2		L	Rosso cocciniglia A, E124	
2		L	Rosso scarlatto vittoria, E124	
2		L	Sale sodico del para-idrossibenzoato di metile, E219	
2		L	Sali dell'acido benzoico E210-213	
0			Saponaria in Halva	
2		L	Sodio etilparaben, E215	
2			Sodio-O-fenilfenato, E232, E231	

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

2		L	Solfiti, E220-E228	
2		L	Solfito di calcio, E226	
2		L	Solfito di potassio, E225	
2		L	Solfito di sodio, E221	
2		L	Sorbati (=sali dell'acido sorbico): sorbato di potassio, E202, sorbato di calcio, E203	
2		L	Sorbato di calcio, E203	
2		L	Sorbato di potassio, E202	
0			steviol glucoside, E960	
0			sucralosio, E955	
0			Tartrati di potassio, bitartrato di potassio, E336	
0			Tartrati di sodio, E335	Vedi anche Cremor tartaro
3		L	Tartrazina, giallo tartrazina, E102	
?			terz-butil-idrochinone, TBHQ, butilidrochinone terziario, E319	
0			tocoferolo, vitamina E, E306	
0			Vanillina (sintetica)	Leggermente irritante, usare con moderazione
?		?	Verde S, Verde Brillante BS, E142	
0		B	Vitamina C, E300	Abbassa i livelli di istamina, ma è anche debolmente un inibitore di DAO. Buono per chi ha la mastocitosi e cattivo per chi ha l'intolleranza all'istamina?
0			vitamina E, alfa-tocoferolo, E307	
0			vitamina E, delta-tocoferolo, E309	
0			vitamina E, gamma-tocoferolo, E308	
0			vitamina E, tocoferolo, E306	
0			xantano, gomma di xantano, E415	

**Integratori alimentari, farmaci, droghe, stimolanti**

2		B	3,7-dimentixantina, teobromina	
2		L	Acido folico, folato, vitamina B9	Dibattuto
1			calcio	Vitale in piccole quantità, attiva i mastociti in dosi elevate
1			calcio	Vitale in piccole quantità, attiva i mastociti in dosi elevate
2		L	Folato, acido folico, vitamina B9	Dibattuto
0			germogli di abete, gemme di abete	Ad esempio, estratto zuccherato da spalmare sul pane.
2	A	L	guaraná (Paullinia cupana)	Il frutto contiene caffeina.
3		L	Iodio, compresse allo iodio, ioduro di potassio	
3		L	Ioduro di potassio, compresse allo iodio	
2		L	Sale iodato	
2		B	Teobromina, 3,7-dimetixantina	
2		L	Vitamina B9, acido folico	Dibattuto

**Preparazioni**

1	?		Cioccolato bianco	Generalmente ben tollerato
2	A		Cioccolato fondente	Tiramina, feniletilamina (PEA)
0			farina di malto	Il malto (estratto) è incompatibile. Tuttavia, i prodotti da forno con farina di malto sono spesso tollerati sufficientemente bene.

Elenco delle compatibilità alimentari IT. Istamina; Ordinamento: alfabetico, con categorie

2				kimchi	Fermentato. A seconda degli ingredienti, dei microrganismi e del processo di produzione, sono per lo più incompatibili.
2		L		Liquirizia, caramelle	
1				Marzapane	Ben tollerato in piccole quantità, se non contiene additivi non tollerati
1	H!			seitan	A seconda della freschezza e degli ingredienti utilizzati!
2	H	L		Senape, Mostarda	Preparazione dai semi di senape, aceto, ecc.
2				Tofu	

