



# Lebensmittel-Verträglichkeitsliste

## Histamin

Sortierung: alphabetisch, mit Kategorien.

Stand: 1. April 2016

**Verträglichkeitsliste für die diagnostische und therapeutische Auslassdiät bei Histaminose (Mastzellaktivitätssyndrom MCAS, Mastozytose, Histamin-Intoleranz), zusammengestellt aus verschiedenen Quellen und anhand von Erfahrungsberichten**

### Verträglichkeitsskala

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

Die Angaben gelten immer nur für das reine Lebensmittel ohne Zusätze! Beispielsweise nur für reine naturbelassene Sahne, jedoch nicht für Sahne mit Zusatzstoffen. Zusatzstoffe können sich auch in Grundnahrungsmitteln verstecken, wo man sie nicht vermuten würde. Lesen Sie daher stets die Zutatenliste auf der Verpackung.

### Wirkungsweise auf den Histaminstoffwechsel

Die Liste dient als grobe Orientierungshilfe für die Einschätzung des Histaminpotentials, d.h. für die dosisabhängige und teils individuell unterschiedliche Verträglichkeit, welche durch verschiedene Mechanismen beeinflusst wird. Der Grund für die Unverträglichkeit ist in der Liste mit folgenden Buchstaben angegeben:

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

Je nach körperlicher Ursache sind nicht alle Lebensmittel für alle Betroffenen gleichermassen unverträglich. Einige reagieren auf Liberatoren stärker als auf Histamin und umgekehrt. Halten Sie sich deshalb bloss zu Beginn ganz strikt an diese Verträglichkeitsliste. Beginnen Sie nach ca. 4-6 Wochen auszuprobieren, was *Sie* bei *Ihrer individuellen* Empfindlichkeit in welchen Mengen vertragen, um sich langfristig nicht unnötig einzuschränken.

### Histaminpotential zusammengesetzter Produkte einschätzen

Diese Liste beschränkt sich auf Grundnahrungsmittel, Zutaten und Zusatzstoffe. Faustregel, um das Histaminpotential ganzer Mahlzeiten oder anderer zusammengesetzter Produkte und Zubereitungen einschätzen zu können: Wenn alle enthaltenen Zutaten verträglich sind, und das Produkt nicht fermentiert, vergoren oder mikrobiell gereift ist, dann ist auch das Produkt verträglich – zumindest in ausreichend frischem Zustand. Wenn nicht, müssen Sie es grundsätzlich als unverträglich betrachten oder selbst austesten, wie gut *Sie* es bei *Ihrer individuellen* Toleranzschwelle vertragen.

Viele Produkte wie Wein, Käse, Fleischzubereitungen etc. können sich je nach Sorte, Hersteller

und Charge sehr stark in ihrem Histamingehalt unterscheiden.

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

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

### Diätanleitung

Eine ausführliche Diätanleitung und weitere ergänzende Informationen, die für das Gelingen der Diät entscheidend sein können, finden Sie auf unseren Websites:

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

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

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

### Buchempfehlung:



Das Kochbuch „**Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche**“ erleichtert die anspruchsvolle Ernährungsumstellung sehr und liefert auf 206 Seiten mehr als 180 Rezepte, die auch Histaminliberatoren konsequent berücksichtigen und sich daher auch für stärker betroffene Personen eignen. Viele der Rezepte sind auch laktosefrei und glutenfrei.

ISBN: 978-3-86386-748-5

### Haftungsausschluss

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

### Urheberrecht

Diese Liste ist urheberrechtlich geschützt. Die *unentgeltliche* Vervielfältigung und Verbreitung dieser Version in unveränderter Form *ist erlaubt*. Die kommerzielle Nutzung der Informationen bedarf der schriftlichen Zustimmung des Autors. Die aktuellste Originalversion ist frei zugänglich und kann kostenlos auf der SIGHI-Website heruntergeladen werden.

© Copyright by Heinz Lamprecht, SIGHI

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

**Tierisch**

**Eier**

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

**Milchprodukte**

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

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

**Fleisch**

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

**Fisch**

3	H	A	Anchovis, Sardellen-Konserven	
3	H!	A	Fisch, "Frischfisch" vom Kühlregal / auf Eis	Sehr stark von Frische und Art abhängig!!!
0	H!	A	Fisch, fangfrisch oder tiefgekühlt	Sehr stark von Frische und Art abhängig!!!
0	H!		Forellen (Süßwasser): Seeforelle, Bachforelle, Regenbogenforelle, Lachsforelle	Verderblich. Rasche Histaminbildung.
3	H	A	Sardellen-Konserven, Sardellenpaste, Anchovis	
3	H	A	Thunfisch	

**Meeresfrüchte**

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

## Diverses

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

## Pflanzlich

## Stärkelieferanten

0				Amarant	Kann evtl. vereinzelt Durchfall verursachen. Gemeint ist das Pseudogetreide Amarant (meist ohne "h" geschrieben) aus der Pflanzengattung Amaranthus. Nicht verwechseln mit dem Azofarbstoff Amaranth (mit "h" geschrieben), ein künstlicher Lebensmittelfarbstoff.
1	?			Backwaren	Problematisch: Malz, Hefegärung/Sauerteig bei langer Teigführungszeit, evtl. ATI-Getreide, Jodzusatz, etc.
1	?			Brot	Problematisch: Malz, Hefegärung/Sauerteig bei langer Teigführungszeit, evtl. ATI-Getreide, Jodzusatz, Glutenzusatz
2		?	?	Buchweizen	Nur unverträglich, wenn nicht gründlich geschält?
0			!	Cornflakes (ohne Malz, Folsäure oder andere Zusätze)	Vorsicht bei Malz, Folsäure
0			?	Dinkel	Alte Sorten verträglich, moderne ATI-Sorten evtl. nur mässig verträglich.
0				Edelkastanien, frisch oder tiefgekühlt	
0				Erdäpfel, frisch geerntet, mit Schale	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig!
0				Erdäpfel, gelagert, geschält	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig!
0				Erdäpfel, gelagert, mit Schale	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig! Evtl. unverträglich bei Salicylsäure-Unverträglichkeit
0				Esskastanien, frisch oder tiefgekühlt	
1				Gerste	
2	?	?	?	Gerstenmalz, Malz	
0				Hafer	Einige Sorten können manchmal nur halbwegs verträglich sein.
0				Hanfproteinpulver	Die legale nicht psychoaktive Unterart!
0				Hanfsamen (Cannabis sativa)	Die legale nicht psychoaktive Unterart!
0				Hirse	
0				KAMUT®, Khorasan-Weizen	Alte Sorten sind verträglich (z.B. die Marke KAMUT®), moderne ATI-Sorten evtl. nur mässig verträglich.
0				Kartoffel, frisch geerntet, mit Schale	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig!
0				Kartoffel, gelagert, geschält	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig!
0				Kartoffel, gelagert, mit Schale	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig! Evtl. unverträglich bei Salicylsäure-Unverträglichkeit
0				Khorasan-Weizen, KAMUT®	Alte Sorten sind verträglich (z.B. die Marke KAMUT®), moderne ATI-Sorten evtl. nur mässig verträglich.
0				Kukuruz, getrocknet: Maisgriess, Maisgrieß, Maismehl, Maisdunst	
0				Kukuruz: Mais aus der Dose, Dosenmais	Schwer verdaulich. Evtl. unverträglich bei zu langer Lagerung oder in grossen Mengen?
0				Kukuruz: Maiskörner, Maiskolben frisch/pasteurisiert	Schwer verdaulich.
0				Mais aus der Dose, Dosenmais	Schwer verdaulich. Evtl. unverträglich bei zu langer Lagerung oder in grossen Mengen?
0				Mais, getrocknet: Maisgriess, Maisgrieß, Maismehl, Maisdunst	
0				Mais: Maiskörner, Maiskolben frisch/pasteurisiert	Schwer verdaulich.
0				Maltodextrin	
2	?	?	?	Malz, Gerstenmalz	
0				Maroni, Marroni, Maronen, frisch oder tiefgekühlt	
0				Perlsago	
0				Quinoa	Evtl. nicht einwandfrei verträglich?
0				Reis	Gekocht max. 12-24 h bei 4°C haltbar
0				Reisnudeln	Etwas schlechter verträglich als frisch gekochter Reis. Gekocht max. 12-24 h bei 4°C haltbar.
0				Reiswaffeln, Reis-Mais-Waffeln	Etwas schlechter verträglich als frisch gekochter Reis.
0				Rice Crispies	Vorsicht bei Malz, Folsäure
1				Roggen	Nur knapp verträglich
0				Sago	
2			L	Sonnenblumenkerne	
0				Süsskartoffel, Süßkartoffel	
1	?		?	Weizen	Uneinheitlich. Vorwiegend Verdauungsprobleme wie Blähungen.
2		A	L	Weizenkeime	Putrescin, Spermin, Spermidin, Cadaverin
0				Wildreis	Wildreis ist botanisch nicht mit dem Reis verwandt.

## Nüsse

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

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

**Fette und Öle**

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

**Gemüse**

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

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

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

**Küchenkräuter**

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

**Früchte**

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



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

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

**Samen, Kerne**

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

**Pilze und Algen**

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

**Süssungsmittel**

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

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

**Würzen, Gewürze**

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

2				Pfeffer, weiß	Sehr kleine Mengen verträglich
0				Quendel, Thymian, Echter Thymian (Thymus vulgaris)	
0				Schwarzkümmel (Nigella sativa)	Positive Wirkung: antiallergische Eigenschaften
2		L		Senf, Senfkörner, Senfsamenpulver	Samen der Senfpflanze und daraus hergestellte Erzeugnisse
3				Sojasauce	
?				Sternanis	
0				Thymian, Echter Thymian (Thymus vulgaris), Quendel	
1	?	?		Vanille, Vanilleschoten, Vanillepulver, Vanillezucker	In kleinen Mengen verträglich. Fermentation! Evtl. Spuren von Sulfid? (vgl. Zusatzstoffe > Vanillin)
1	?	?		Vanilleextrakt	Aus fermentierten Schoten, alkoholhaltig.
0				Wacholderbeeren	
0	?			Weingeistessig	Histaminärmster Essig, aber nicht histaminfrei. Sparsam verwenden. Auf Zusatzstoffe achten!
2				Würze, Speisewürze, Suppenwürze (pflanzliches Eiweißhydrolysat)	Aus pflanzl. Eiweiss gewonnen, Aroma erinnert an Fleischbrühe. Glutamat, Histamin.
0				Zimt, Zimtstangen, Zimtpulver	

**Getränke****Wasser**

1		?		Heilquellen-Wasser mit viel Schwefel/Kohlensäure/Fluor/Iod	
0				Leitungswasser	
0				Mineralwasser ohne Kohlensäure	

**alkoholhaltige**

3		L	B	Alkohol, rein (Ethanol)		
3	H	A	L	B	Alkoholhaltige Getränke	
2	H	A	L	B	Bier	
3	H	A	L	B	Champagner	
3			L	B	Ethanol, Ethylalkohol	
2	H	A	L	B	Rhum	
2	?	?	L	B	Schnäpse, klar (farblos)	
3	H	A	L	B	Schnäpse, nicht klar (nicht farblos)	
3	H	A	L	B	Sekt	
2	?	?	L	B	Spirituosen, klar (farblos)	
3	H	A	L	B	Spirituosen, nicht klar (nicht farblos)	
3	H	A	L	B	Wein	
1		?	L	B	Wein, histaminfrei (<0.1 mg/l)	Enthält wie alle Weine immer noch Alkohol und Sulfid. Zum Kochen hingegen gut verträglich!
3	H	A	L	B	Wein: Rotwein	
2	H	A	L	B	Wein: Schilcherwein	
2	H	A	L	B	Wein: Weisswein, Weißwein	
2	H	A	L	B	Weinbrand, Brandy	

**Tee**

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

**Fruchtsäfte, Nektare**

0					Cranberry Nektar	
2			L		Orangensaft	

**Gemüsesäfte**

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

**Koffeingetränke**

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

**Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Stimulantien**

2		L	Folsäure, Folat, Vitamin B9	Umstritten; andere Bezeichnung: Pteroyl-mono-glutaminsäure (Ähnlichkeit mit Glutaminsäure, Glutamat?)
3		L	Iod, Jod	
2		L	Jodsalz, Iodsalz (Jodzusatz in Form von Kaliumiodid, Kaliumjodid, Kaliumiodat, Kaliumjodat)	
3		L	Jodtabletten für den atomaren Störfall	
3		L	Kaliumiodat, Kaliumjodat	
3		L	Kaliumiodid, Kaliumjodid	
2		L	Kochsalz iodiert / jodiert	
2		B	Theobromin	

**Zubereitungen**

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