

Ниско съдържание: +
 Средно съдържание: ++
 Високо съдържание: +++

Съдържание на
хистамин

Видове храни



риба, морски дарове

прясно уловена риба	0
скумрия пушена	+++
херинга	+
морски дарове (миди, раци, скариди, калмари)	+++
аншоа (от консерва)	++
аншоа в олио (аншоа), масло от аншоа	+++
сардина (консервирана)	++
риба тон (консервирана)	++
замразена риба натурална	+
замразена риба панирана	+



меса

наденица сервилат	+++
прясно или замразено месо (птиче, говеждо, агнешко/овнешко, свинско)	++
пушени (шунка, наденица, салам, метвурст)	+++
дивеч (дива свиня, елен, заек, заек)	+++



зеленчуци

патладжан	++
авокадо	++
кисели краставички	+++
бобови растения (грах, боб, едамаме (прясна соя), леща, нахут)	++
маслини (кисели)	+++
гъби	+++
брюкселско зеле	+++
рукола	+++
краставица	0
кисело зеле	+++
спанак	++
домати	+++
бяло зеле, къдраво зеле, червено зеле	++



мазнини, масла

масло	+
рапица, зехтин	++
маргарин (не от слънчогледово олио)	++
майонеза (не от слънчогледово масло)	++
слънчогледово олио	+++



Видове храни

Съдържание на
хистамин



зърнени продукти

елда	+++
продукти от спелта (юфка, люспи, брашно)	+
ечемик	+++
царевични продукти (хляб, вафли, брашно)	+
оризови продукти (паста, вафли, брашно)	+
ръжени продукти (брашно, хляб без мая)	+
пшенични продукти (булгур, кус-кус, кълнове, сладкиши)	+++



сирене

прясно овче или козе сирене	+
крема сирене (кварк, извара, рикота, моцарела)	+
отлежали сирена (Бри, Камамбер, всички сини сирена, Харц, Лимбургер, Мюнстерка)	++
твърдо сирене (Чедър, Честър, Стилтън, Ементал, Пармезан, стара Гауда или Едам)	+++
топено сирене	+++



млечни продукти

мляко (прясно, пастьоризирано, не сурово мляко)	+
заместител на мляко (оризово, овесено, бадемово, кокосово мляко)	+
сметана, заквасена сметана, кисело мляко	+
соево мляко	+++



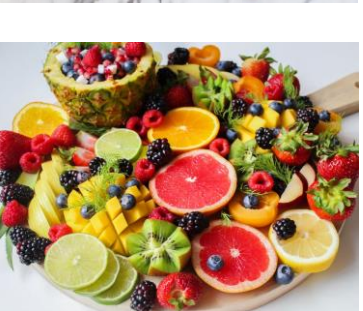
ядки

кашу, фъстъци, орехи, големи количества лешници, слънчогледови семки	+++
ленено семе, ядки макамия, бадеми, кокос, тиквени семки, бразилски орех и пекан, кедрови ядки, шам фъстък	+



плодове

ябълки	0
горски плодове (черници, ягоди, малини, боровинки)	+++
круши	++
пресни нектарини, праскови, кайсии, череши	0
киви, банани	+++
пъпеши	+
папая, ананас	+++
сушени плодове (кайсии, фурми, стафиди, сливи)	+++
цитрусови плодове (лимон, портокал, грейпфрут, лайм)	+++



Видове храни

Съдържание на
хистамин



НАПИТКИ

Кола, енергийни напитки	+++
зелен чай	0
какао, горещ шоколад	+++
билков чай	0
ликьори, уиски, ракия	+++
млечнокисели ферментирани сокове	+++
горно ферментирани бири (Kölsch, вайс, Altbier)	+++
Плодови и зеленчукови сокове (от подходящи сортове)	+
Плодови и зеленчукови сокове (от неподходящи сортове)	++
ниско дразнещо кафе (нискокиселинно, арабика на зърна)	++
пенливо вино (шампанско, пенливо вино, просеко)	+++
слаб черен чай	++
силно изпечено кафе, здрави зърна	+++
силен черен чай	+++
дънно ферментирани бири (pilsner, export, lager)	++
Вино (червено и бяло)	+++

ПОДПРАВКИ

Маги +++	+++
соев сос +++	+++

ОЦЕТ

ябълков оцет	+
балсамико	+++
трапезен оцет	+++

ЗАХАРНИ ИЗДЕЛИЯ

продукти от тъмен шоколад (плочки, пръчици, пралина, шоколадови трохи)	+++
желатинови продукти (гумени мечета)	+++
мед	+++
бисквитки, бонбони	+++
бял шоколад	+

Daosin® съдържа диаминоксидаза (ДАО) за подпомагане разграждането на хистамина от храната.

