



saját tapasztalat	Besorolás	Hisztamin	Más aminos	Felszabadító	Blokkoló	Összetevők	Megjegyzések	Fruktóz	Szalicilát	Oxalát	F.o.d.m.ap.
<b>Tojás</b>											
	0					fúrjtojás					
	0					kacsa tojás					
	0					tojássárgája					
	2			L		tojásfehérje <sup>1</sup>	Leginkább nyersen, de egyes információk szerint főzve is hízósejt aktiváló				
<b>Tejtermékek</b>											
	2					camembert					
	2	H	A			cheddar sajt					
	0					cottage cheese	Vigyázat gyakran tartalmaz nem tolerálható összetevőket				
	1	H				crème fraîche	Vigyázat gyakran tartalmaz nem tolerálható összetevőket				
	3					ementáli sajt					
	1	H	A			feta sajt					
	0					friss sajtkrém	Vigyázat gyakran tartalmaz nem tolerálható összetevőket				
	2					gouda sajt					
	1	H	?			joghurt					
	0					kecskesajt friss					
	0					kecsketej					
	1					kefir					
	2	H	A	?		kékpenészes sajt					
	0					mascarpone					
	0					mozzarella					
	2	H	A			nemespenészes sajt					
	0	H	?	?		nyers tej					
	3					parmezán					
	3					pecorino					
	0					ricotta					
	2	H	A			roquefort sajt					
	0			?		tartóstej, UHT tej					

<sup>1</sup> tojásfehérje: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1392449/> (egyetlen régi állatokon végzett kutatás van erre vonatkozóan, mégis beégett a köztudatba, hogy a tojásfehérje hisztaminfelszabadító.)  
<https://foodisgood.com/is-egg-white-high-in-histamine/> A tojásra való reakciót feltehetőleg intolerancia vagy allergia okozza.

	1				tejföl					
	1	?		?	tejpor					
	0				tejsavó					
	0				tejszín	Vigyázat gyakran tartalmaz nem tolerálható összetevőket				
	1				trappista sajt					
	0				túró					
	0				vaj					
<b>Húsok</b>										
	2	H		L	belsősegek <sup>2</sup>					
	0	H			borjúhús					
	0	H			csirkehús					
	0	H	A		darált hús	Erősen függ a frissességtől!				
	3	H	?	?	felvágottak	Félig-meddig tolerálható alternatívák előfordulhatnak				
	0	H	?		fürj					
	3	H			füstölt halak					
	3	H			füstölt húsok					
	0	H			kacsa					
	0	H			marhahús					
	0				nyelv					
	3	H	A	?	nyers sonka					
	0	H			pulykahús					
	1	H		?	sertéshús <sup>3</sup>	Vitatott, viszketés?				
	0	H			strucchús					
	3	H	A	?	szalámi					
	3	H	A	?	száritott húsok					
	1	H	?		vadhús	Frissen fogyasztható				
	3				virslis	Félig-meddig tolerálható alternatívák előfordulhatnak				
<b>Halak</b>										
	0				alaszakai tőkehal friss					
	3	H	A		„friss” hal jégen					
	0	H	A		frissen fogott hal, fagyasztva					
	0				hekk					
	0				lazac <sup>4</sup>					
	3				makréla					

<sup>2</sup> A belsősegek gyorsan romlanak, emiatt fontos, hogy nagyon friss legyen a fogyasztáskor és ne tároljuk hosszú ideig. A máj nem tartalmaz nagy mennyiségű hisztamint, viszont gyorsan keletkezhet benne! Frissen fogyasztva általában nem okoz panaszt. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0956713515301250>

<sup>3</sup> A sertéshús frissen kis mennyiségben tartalmaz csak hisztamint, ennek ellenére jóval gyakoribbak a reakciók a fogyasztása esetén, mint a csirke, pulyka vagy marhahúsnál.

<sup>4</sup> A lazacról is hisztaminszegény. <https://foodisgood.com/is-salmon-high-in-histamine/>



0					ponty friss				
0					pisztráng friss				
3	H	A			szardella konzerv				
3	H	A			tonhal				
<b>Tenger gyümölcsei</b>									
2	H		L		garnéla				
2	H		L		homár				
2	H		L		kagylók				
2	H		L		langusza				
2	H		L		osztriga				
2	H		L		rákok				
2	H		L		tenger gyümölcsei				
<b>Gabonák</b>									
0					amaránt	Hasmenést okozhat az arra érzékenyeknél			
1					árpa				
1	?		?		búza				
2		A	L		búzacsíra				
0			!		cornflakes	Vigyázat lehet benne maláta			
0					gesztenye	Vigyázat lehet fermentált!			
0		?	?		hajdina	Hántolva hisztaminszegény!			
0					kamut				
0					köles				
0					kukorica	Nehezen emészthető			
1	?				maláta				
0					manióka				
1	?				pékárúk				
0					gesztenye				
0					quinoa				
0					rizs				
0					rizstészta				
0					rizs puffasztott				
1					rozs				
0					tápióka				
0			?		tönköly?				
0					zab				
0					vadrizs				
<b>Olajos magok<sup>5</sup></b>									
1			?		fenyőmag				

<sup>5</sup> Az olajos magvak nem tartalmaznak hisztamint, viszont más biogén aminokat kis mennyiségben igen. A tolerálhatóságuk emiatt egyénenként erősen eltérő attól függően, hogy más biogén aminokra hogy reagál a beteg. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6306728/>



0				földimandula, tigrismogyoró	Tulajdonképpen nem olajos mag, hanem egy gyökérgumó				
2			?	földimandula pirított					
2				földimogyoró					
1		A		kesudió					
0				makadámia					
1				mandula	Blansírozva jobb!				
1		A		mogyoró					
0				pisztácia					
0				paradió					
1				pekándió					
3			?	dió					
<b>Zöldségek</b>									
0				articsóka					
2		A	L	avokádó					
2			L	bab					
?				bambusz					
1				borsó					
0				brokkoli					
0				burgonya	Sötétben tárolni, a zöld részek mérgezőek				
0				cékla					
2				chili, friss					
0				cukkini					
1		A		csicszeriborsó					
2	H	?	?	csalán					
2	H	?		ecetes zöldségek					
0				édesburgonya					
0				édeskömény					
1				fokhagyma					
0				hagyma, fehér					
1			L	hagyma, mind	Nagy mennyiségben rosszul tolerálható.				
0				karalábé					
0				karfiol					
0				káposzta fehér fejes					
0			?	káposzta lila					
0				kelkáposzta					
1			?	kelbimbó					
0				kínai kel					
2				lencse					
0				madársaláta					
0				manióka					



1			?	mángold					
2			?	?	olíva bogyó	Frissen nem tartalmaz hisztamint!			
2	H	A	?	?	padlizsán				
0					pak choi				
0					paprika enyhe fajták				
2					paprika csípős fajták				
2	H		L		paradicsom				
0					pasztinák				
0					petrezselyem gyökér				
1			?		póréhagyma				
0					reték				
0					reték jégcsap				
1			L		rukkola	Hisztamint nem tartalmaz, enyhe hisztaminfelszabadító.			
0					saláta chicoreé				
0					saláta fejes				
0					saláta eisberg				
0					saláta endívia				
0					sárgarépa				
3	H				savanyúkáposzta				
2		A			szója (szójabab)				
0					spárga				
2					spenót				
1			L		torma				
0					tökfélék (mind)				
0					uborka				
2	H	?			uborka ecetes				
2	H	?			uborka kovászos				
0					zeller				
0					zeller halványító, szárzeller				
0					zöldbab, vágott bab <sup>6</sup>				
2			L		zöldbanán, főzőbanán <sup>7</sup>				
<b>Zöldfűszerek</b>									
0					babérlevél				

<sup>6</sup> A zöldbabban nem mutattak ki hisztamint. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6306728/>

<sup>7</sup> A főzőbanán tartalmaz hisztamint, tiramint és szerotonint is a biogén aminok közül. Emellett közepesen erős hisztaminfelszabadító is.

[https://www.researchgate.net/publication/333806093\\_Bioactive\\_amines\\_changes\\_during\\_the\\_ripening\\_and\\_the\\_rmal\\_processes\\_of\\_bananas\\_and\\_plantains](https://www.researchgate.net/publication/333806093_Bioactive_amines_changes_during_the_ripening_and_the_rmal_processes_of_bananas_and_plantains)

<https://healthtopquestions.com/are-plantains-high-in-histamine/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0308814616303831>



0				bazsalikom					
0				borsikafű					
0				borsmenta					
0				citromfű					
0				fodormenta					
1				görögszéna <sup>8</sup>					
0				kakukkfű					
0				kapor <sup>9</sup>					
1				koriander levél					
0				koriander mag					
0				majoránna					
1				medvehagyma	Kis mennyiségben legtöbbször tolerálható				
1				metélőhagyma	Kis mennyiségben legtöbbször tolerálható				
0				oregánó					
0				petrezselyem					
0				rozmaring					
0				zsálya					
Gyümölcsök									
2		A	L	ananász					
0				alma					
0				alma szárított	Tartósítószer lehet benne!				
0				áfonya					
2		A		banán	Minél zöldebb, annál alacsonyabb hisztamintartalom?				
0				bodza					
2		A	L	citrom					
0				cseresznye					
1			L	csipkebogyó <sup>10</sup>					
0				datolya aszalt					
0				egres					
2		A	L	eper					
0				fekete ribizli					
1				füge	A friss füge nem tartalmaz hisztamint, csak elenyésző mennyiségű szerotonint.				
1				füge, szárított					
0				goji bogyó					
1			?	görögdinnye					

<sup>8</sup> Vegyesek a tapasztalatok, egyes források szerint azonban természetes antihisztamin.

<sup>9</sup> A kapor jól tolerálható, egyes források szerint hisztamincsökkentő hatása is van. <https://foodisgood.com/is-dill-seed-high-in-histamine/>

<sup>10</sup> Egyes források szerint hisztamin liberátor, egyesek szerint hisztamin csökkentő hatása van. Érdekes a saját tapasztalatra hagyatkozni, mert nagyon megosztó források vannak a csipkebogyóról.



0				gránátalma				
2	A	L		grapefruit				
2		?		guave				
0				homoktövis				
2	A	L		kakaó, kakaópor				
0				kakaóvaj				
0				khaki szilva				
2	?	L		kiwi				
0				kókuszdió				
1	A			körte <sup>11</sup>				
3	A	L		lime				
0				litchi				
2				mandarin				
1		?		mango?				
1				maracuja				
0				mazsola	Csak kénezetlen			
2				málna				
0				meggy				
3	A	L		narancs				
0				nektarin				
0				őszibarack				
2	A	L		papaya				
1				rebarbara	Vitatott			
0				ribizli				
0				sárgabarack				
0		?		sárgadinnye				
0				szeder				
0				szilva?				
0				szőlő				
0				tőzegáfonya				
0				vörösáfonya				
Magok								
0				chia				
1				fenyőmag				
0				lenmag				
1				mák				
1	L			napraforgómag <sup>12</sup>				

<sup>11</sup> A körte nem tartalmaz hisztamint, viszont kis mennyiségben putrescint igen. Ez okozhat panaszt az arra érzékenyeknél.

<sup>12</sup> A napraforgómag alig tartalmaz hisztamint, de a hosszú tárolás miatt más biogén aminok keletkezhetnek benne. Némely forrás liberátorként említi. <https://foodisgood.com/is-sunflower-seed-high-in-histamine/>



1				szeszámag	Hasmenést okozhat				
0				tökmag					
0				útifűmag	Segíthet hasmenés és szorulás esetén is.				
Gombák									
1		A		csiperkegomba <sup>13</sup>					
1				élesztő friss/por					
2				kucsmagomba					
2				laskagomba					
?				reishi (pecsétviaszgomba)	Gyulladáscsökkentő, antihisztamin hatású				
1				shiitake gomba	Frissen alacsony hisztamintartalmú.				
1				sörélesztő friss/por					
2				vargánya					
Édesítőszer									
0				agavé szirup					
0				aszpartám	Erősen ellenjavallt				
0				cukor					
0				eritrit=eritritol	Emésztési panaszokat okozhat				
1			L	édesgyökér					
0				fruktóz=gyümölcscukor	Nagy mennyiségben emésztési panaszokat okoz. Ajánlott napi mennyiség 25g				
0				glükózszirup	Nagy mennyiségben tartalmazhat fruktózt is!!!				
0				glükóz=dextróz=szőlőcukor					
0				juharszirup					
0				karamell					
0				kókuszvirágcukor					
0				laktóz					
0				malátacukor					
2				maláta kivonat					
0				maltóz					
1				mesterséges édesítőszer					
0				méz	Vitatott. Benzoésavat tartalmaz.				
0				nádcukor					
0				szacharóz=kristálycukor					
0				szorbit=szorbitol	Hasmenést okozhat				
0				sztevia					
0				szőlőcukor					
0				xilit=xilitol	Nagy mennyiségben hasmenést okoz				

<sup>13</sup> Hisztamint nem tartalmaz, de más biogén aminokat kis mennyiségben igen. Ha valaki érzékeny a putrescinre előfordulhat, hogy a gombákat nem jól tolerálja. Emellett a magas poliol tartalmuk is okozhat panaszt. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6306728/>





Fűszerek, ecetek						
0	?				alkoholecet, ételacet	A legalacsonyabb hisztamintartalmú ecet, de nem hisztamin mentes
1					ánizs	
2					bors fehér	Jobban tolerálható, mint a fekete társa.
2					bors fekete	Kis mennyiségben tolerálható.
2					curry	
1	H	?			ecet: almaecet	
3	H	?			ecet: balzsamecet	
3	H	?			ecet: fehérborecet	
3	H	?			ecet: vörösborecet	
0		?			ecetesszencia	
2				L	élesztőkivonat	
0					fahéj	
0					feketekömény	Antiallergén tulajdonságokkal rendelkezik
0					gyömbér <sup>14</sup>	Hisztamincsökkentő!
2	?	?	?		húskivonat	
0					kömény <sup>15</sup>	
0					kurkuma	
2					leveskocka, ételízesítő	Szinte mindig tartalmaz rosszul tolerálható összetevőket
2				L	mustármag	
2					paprikapor csípős	Bélizgató hatású
0					paprikapor enyhe	
2				L	római kömény	
0					szegfűszeg	
1					szerecsendió	
3					szójaszós	Fermentált
1	?		?		vanília	Kis mennyiségben tolerálható
1	?		?		vaníliakivonat	Fermentált
Teák						
0					borsmenta tea	
0					csalánteá <sup>16</sup>	
2	H			B	fekete tea	

<sup>14</sup> A gyömbér nem tartalmaz hisztamint, és nem is számít hisztaminfelszabadítóknak.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3665023/>

<sup>15</sup> Sokszor keverik a római köménnyel az angol forrásokban. A fűszerkömény nem okoz problémát.

<sup>16</sup> Kutatásokban H1 receptor antagonistaként azonosították. Gátolja a mediátorok felszabadulását a hízósejtekből. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19140159/>



0					hárshatea							
0					kamillatea							
1				B	mate tea							
0					rooibos tea	Vigyázat! Gyakran árulnak teakeveréket rooibos név alatt						
2					zöld tea							
0					zsálya tea							
Tejpótlók												
0					kókusztej							
1					mandulatej							
1					rizstej	Gyakran enyhén hisztamin tartalmú						
1			L		szójatej	Nem magasabb hisztamintartalmú, mint más növényi tejek.						
1					zabtej							
Élvezeti cikkek												
3			L	B	alkohol, ethanol							
3	H	A	L	B	bor vörös							
2	H	A	L	B	bor fehér							
1		?		B	bor hisztaminszegény							
2		A			csokoládé tej-, ét-							
1					csokoládé fehér							
2					energia ital							
2			L	B	kávé <sup>17</sup>							
0					kávé koffeinmentes <sup>18</sup>	Csak BIO!						
2	?	?	L	B	pálinka (tisza)							
3					pezsgő							
2	H	A	L	B	rum							
3	H	A	L	B	sör							
2	?	?	L	B	vodka							

További hasznos információkért keresse fel a <https://hisztamin.info> oldalt!

<sup>17</sup> A koffein hisztaminfelszabadító és egyben DAO blokkoló, de a kávébab még pörkölés után is hisztaminszegény. Ezért a koffeinmentes bio kávé jobban tolerálható. A magas penészgomba szennyezettség miatt kizárólag prémium minőségű bio kávéfogyasztson.

<sup>18</sup> A nem bio kávé koffeinmentesítéséhez agresszív oldószereket használnak. Ez rosszabb, mintha koffeines kávéfogyasztana.

