

## Zoznam povolených/tolerovaných/netolerovaných potravín pri histamínovej intolerancii (HIT)

Druh	Reakcia
Aloe	0
Baza	0
Bazalka	0
Bravčové mäso, čerstvé, neošetrené, nie vákuovo balené!	0
Brokolica	0
Brusnice	0
Brusnicový nektár	0
Bylinky	0
Bylinné stonky (vňate) pozri repu/mangold ??	0
Cesnak	0
Cornflakes čisté	0
Cuketa	0
Cukor	0
Čerstvá ryba	0
Čínska kapusta	0
Čučoriedky	0
Ďalte	0
Feferónka, paprika (jemné = sladké odrody)	0
Fenikel	0
Hovädzie mäso, teľacie mäso, čerstvé	0
Hydina (sliepka, morka, kačica, atď.), nie kuracina!	0
Javorový sirup	0
Jedlý gaštan	0
Kapustovité (okrem ružičkového kelu a kalerábu)	0
Karamel	0
Karotka, mrkva	0
Kokosový olej	0
Kokosový orech, strúhaný kokos	0
Konopné semeno	0
Kukurica	0
Kyselina askorbová, vit. C – E 300	0
Kyselina citrónová – E 330	0
Lipový kvet	0
Listový šalát	0
Maltodextrín	0
Maltóza, sladový cukor čistý	0
Mandle	0
Mangový nektár	0
Marcipán	0
Margarín	0
Mascarpone	0
Maslo	0
Maslový syr	0
Mätový čaj	0
Melón, nie černený	0

Minerálka bez bubliniek	0
Mliečny cukor, laktóza	0
Mlieko	0
Mlieko pasterizované	0
Mrkva	0
Nektarinka	0
Ocot: alkoholový, liehový	0
Olivový olej	0
Ovocný cukor, fruktóza	0
Ovos	0
Paprika	0
Parenica neúdená	0
Pažitka	0
Petržlen	0
Polooštiepok neúdený	0
Proso, pšeno	0
Quinoa	0
Rakytník	0
Repkový olej	0
Repný cukor, kryštálový, surový, sacharóza	0
Rooibos	0
Ryža + výrobky z nej	0
Saturejka	0
Sirup z bazových kvetov	0
Sladké zemiaky	0
Smotana sladká	0
Smotana, čerstvá, bez prídavných látok!	0
Soľ	0
Stévia (lístky, sladidlo tekuté, práškové)	0
Sušené kuchynské bylinky	0
Syr: Geheimratskäse	0
Syr: gouda, mladá	0
Syr: mascarpone	0
Syr: maslový syr	0
Syr: mozzarella	0
Syr: ricotta	0
Syr: všetky čerstvé syry, napr. Cottage	0
Šalát, listový šalát	0
Salvia	0
Škorica	0
špaldová pšenica	0
Špargľa	0
Tekvica	0
Trepkový olej	0
Tvaroh	0
Uhorka	0
Vanilín (syntetický), vanilkový cukor	0
Verbena	0
Vínny kameň	0
Voda z vodovodu :)	0

Zemiaky	0
Želatína	0
Artičoky	1
Broskyňa	1
Bylinkové zmesi (od kašľu, alpský čaj...)	1
Cibuľa	1
Cmar, zakysanka	1
Cvikľa	1
Čerešne	1
Černice	1
Červená repa	1
Červené ríbezle	1
Ďumbier/zázvor	1
Egreš	1
Gaštany	1
Granátové jablko	1
Guma Euchema / afinát riasy Euchema – E 407a	1
Guma guar – E 412	1
Hadomor španielsky (huba)	1
Hrozno bez kôstiek	1
Chlieb, pečivo skôr staršie, nie čerstvé	1
Ibištek	1
Indigotín / Indigocarmine / Blue 2 – E 132	1
Jablko	1
Jačmeň	1
Jogurt prírodný	1
Kaleráb	1
Karagenan – E 407	1
Karfiol	1
Káva	1
Kokosové mlieko	1
Kurkuma	1
Kyslá smotana	1
Liči	1
Liečivé pramene s obsahom síry, oxidu uhličitého, fluóru, jódu	1
Mak	1
Maliny	1
Mango	1
Marhuľa	1
Maté	1
Med	1
Minerálka s bublinkami	1
Mlieko bezlaktóзовé	1
Morské ryby (nie tuniak!)	1
Muškatový orech	1
Obilie všeobecne	1
Ocot: jablčný	1
Opuncia	1
Ovocné čaje, čerstvé	1
Ovsený nápoj	1

Papája	1
Paštrnák	1
Pór	1
Práškové mlieko	1
Prášok do pečiva	1
Pšenica	1
Raž	1
Rebarbora	1
Red'kovka	1
Riboflavín-5-fosfát – E 101a	1
Ružičkový kel	1
Ryžový nápoj	1
Ságo	1
Sezam	1
Slad	1
Sladkovodné ryby - čerstvé!	1
Slnečnicový olej	1
Smotanové produkty, smotanové syry	1
syr: feta	1
Šampiňóny	1
Vajce	1
Vanilka, vanilkový struk, vanilkový prášok a cukor	1
Vanilkový extrakt	1
Víno bez histamínu (max. 0,1 mg/l)- biele	1
Vodný melón	1
Zelený čaj	1
Zeler	1
Žihľavový čaj	1
Alkohol čistý (etanol)	2
Amarant / Viktoriarubín O / Red 2 – E 123	2
Ananás	2
Arašidy	2
Avokádo	2
Azorubín / Carmoisín / Red 10 – E 122	2
Baklažán	2
Bambusové výhonky	2
Banán	2
Biela kapusta	2
Biele víno bežné	2
Brandy	2
Bublínkové nápoje, diétne	2
Bujón	2
Carob, kaarubín – E 410	2
Cesnak	2
Cícer	2
Citrón	2
Citrusové plody	2
Červeň 2G / Acid Red 1 / Azophloxin – E 128	2
Červená kapusta	2
Červené víno	2

Čierny čaj	2
Čokoláda	2
Čokoládové nápoje, horúca čokoláda, ovomaltin	2
Ďatle, sušené	2
Destiláty	2
Energetický nápoj, bez cukru	2
Energetický nápoj, s cukrom	2
Fazuľa	2
Figy, sušené	2
Grep	2
Guava	2
Horčica	2
Hrášok	2
Hríby	2
Hrozienska	2
Hruška	2
Huby rôzne druhy	2
Chinín (napr. Tonik)	2
Chren	2
Jahody	2
Kakao, kakaový prášok, čokoláda...	2
Kakaové nápoje	2
Kakaový prášok	2
Kari	2
Kel hlávkový	2
Kiwi	2
Košelina / kyselina krmínová / karmíny – E120	2
Kôrovce, ulitníky	2
Kukurica (konzerva)	2
Kuriatka (huby)	2
Kurkumín – E 100	2
Kvasnice, droždie	2
Kyselina benzoová, benzoáty – E 210 – 213	2
Kyselina glutamová, glutamáty – E 620 – 625	2
Kyselina listová	2
Kyselina salicylová, salicylát	2
Kyselina sorbová, sorbáty – E 200 – 203	2
Kyslá kapusta	2
Limetka	2
Mandarínky	2
Mäsový extrakt (kocka, bujón)	2
Mesačná fazuľa	2
Morské plody (= bezstavcové morské živočíchy)	2
Mušle	2
Nakladané uhorky	2
Olej z vlašských orechov	2
Ortofenylfenol – E 231	2
Otthofenylfenolát sodný – E 232	2
Pálenka číra (bez farbenia)	2
Paprika (zelená)	2

Parabény (metyl-, etyl-, propyl-, benzyl-) – E 214 -219	2
Paradajka aj šťava z nich	2
Pelendrek	2
Pivo	2
Pohánka	2
Polievkové korenie (rastlinný bielkovinový hydrolyzát)	2
Pomaranč + šťava z nich	2
Ponceau 4R / košelinová červeň A – E124	2
Pšeničné klíčky	2
Pšeničné pivo	2
Rukola	2
Rum	2
Sekaná, mleté mäso, otvorený predaj alebo s ochrannou atmosférou	2
Sladké drievko	2
Sladové pivo	2
Sladový extrakt	2
Slivky	2
Slnečnicové semená	2
Smrečok	2
Sója (bôby, múka)	2
Sójové bôby	2
Sójový nápoj	2
Strukoviny (sója, fazuľa, hrach, šošovica...)	2
syr: čedar	2
syr: druhy zo surového mlieka (nepasterizovaného)	2
syr: fontina	2
syr: raclette	2
syr: roquefort	2
syr: tavený syr	2
syrové prípravky (= miešanie s ďalšími prísadami)	2
Šípka	2
Šošovica	2
Špenát	2
Theobromín	2
Tofu	2
Tuniak (v konzerve)	2
Tuniak, čerstvý	2
Uhorky kyslé (v octe), solené, korenené, zelenina v octe	2
Vnútornosti - pečienka, žalúdok, srdiečka	2
Zelené fazuľky	2
Žihľava	2
Žlté SY / Gelborange S / Yellow 6 – E 110	2
<b>Erytrozín – E 127</b>	<b>3</b>
<b>Chhinolínová žltá / Yellow 10 – E 104</b>	<b>3</b>
<b>Ocot: balzamikový</b>	<b>3</b>
<b>Ocot: z červeného vína, z bieleho vína</b>	<b>3</b>
<b>Ryba v chladiacom pulte, na ľade</b>	<b>3</b>
<b>Sekt/šampanské</b>	<b>3</b>
<b>Sójová omáčka</b>	<b>3</b>
<b>Sulfity, siričitany – E 220 – 228</b>	<b>3</b>

Sušené mäso	3
Syr: dlhorejúce a tvrdé syry (napr. ementál)	3
Tartrazín / Yellow 5 – E 102	3
Údené mäso	3
Údeniny (salámy, klobásy, šunky, jaternice, párky...)	3
Víno	3
Vlašský orech	3

## Vysvetlivky k tabuľke:

V rámci eliminačnej diéty absolúne tolerované, dobre tolerovaný, pri bežne konzumovanom množstve žiadne symptómy	0
V rámci eliminačnej diéty čiastočne tolerované, drobné, bezvýznamné symptómy, konzumovanie príležitostne malých množstiev je OK	1
V rámci eliminačnej diéty netolerované, zle tolerované, jasné symptómy pri bežne konzumovanom množstve	2
<b>Veľmi zle tolerované, silné symptómy</b>	<b>3</b>

zdroj: [www.dietaje.cool](http://www.dietaje.cool)

Informácie v tejto tabuľke nie sú vedecky podložené a sú len výsledkom porovnávania viacerých zdrojov na internete a vlastných skúseností autorov. Preto informácie v nej berte len ako informačné a nie záväzné pri dodržiavaní diéty pri histamínovej intolerancii.