

Uitgebreide voedingslijst Histamine en Voeding

? = geen/tegenstrijdige info gevonden	Histamine- arm	Histamine beperkt Kleine hoeveelheden wellicht mogelijk	Histamine rijk of trigger
Groente	<p>Alle andere verse en diepgevroren groentes behalve die in rechter kolom staan!</p> <p>Histamineverlagers zijn: Bloemkool Broccoli Venkel Waterkers</p>	<p>Verse snijbonen en sperziebonen Paprika Rabarber</p>	<p>Aubergine Augurken Atjar Avocado Bietjes Champignons Kant- en klare salades Olijven Paddenstoelen Pompoen Rabarber Rucola Spinazie Tomaten (saus/ketchup/etc) Zuurkool en alle ingemaakte groenten</p>
Fruit	<p>Verse producten: Aalbessen Abrikozen Appels Blauwe bessen Bramen Bosbessen Cranberries ? Druiven Goji bessen Granaatappel Kakifruit Kersen Kokosnoot Meloensoorten behalve watermeloen! Nectarine Perzik Veenbessen Zwarte bessen</p>	<p>? Druiven Mango Peren Pruimen Rabarber Vijgen Watermeloen</p>	<p>Aardbeien Ananas Bananen Citroen Citrusfruit Frambozen Gedroogd fruit (dadels, abrikozen, pruimen, rozijnen, etc.) Grapefruit Kiwi Limoen Mandarijnen Papaya Sinaasappel</p>
Zuivel	<p>Amandelmelk Geitenmelk Gepasteuriseerde melk Havermelk Kokosmelk Mascarpone Rijstmelk Room zonder toevoegingen</p>	<p>Crème fraîche Karnemelk Melkpoeder Melk kan reactie geven zolang darmwand geprikkeld is. Yoghurt Kefir</p>	<p>Zure zuivel Crème fraîche Kwark Zure room Room met E407 E410 als verdikkingsmiddel, stabilisator.</p>



Vervolg Zuivel	Roomboter		
? = geen/tegenstrijdige info gevonden	Histamine- arm	Histamine beperkt Kleine hoeveelheden wellicht mogelijk	Histamine rijk of trigger
Ei, Kaas en Soja	Eigeel Hele jonge (geiten) kaas (kleine portie) Hüttenkäse Kwartelei Mascarpone Mozzarella Ricotta Roomkaas Smeerkaas (zonder E-nrs)	Feta	Eiwit Belegen kaas Brie Blauwschimmelkazen (gorgonzola, roquefort blue danish, etc) Camembert Oude kaas Schimmelkazen (brie camembert) Soja Tempeh Tahoe en ofu

Vis	Versgevangen vis binnen enkele uren gegeten, bijvoorbeeld <u>zeer verse</u> witvis. Diepgevroren vis die direct na vangst is ingevoren;		Alle vis uit blik en na vangst niet direct ingevoren of gegeten Ansjovis Schelp- en schaaldieren Gerookte vis Haring Makreel Sardine Tonijn
Vlees & Gevogelte	Onbewerkt (ongekruid, niet gerookt etc, vers bereid of uit diepvries) • Eend • Kip zonder vel • Kalkoen zonder vel • Paardenvlees • Rundvlees • Wild (zeer vers!)		Bewerkt & voorgekruid vlees Lamsvlees Schapenvlees Varkensvlees Bacon Droge worsten Gekookte ham Rauwe ham Gerookte vlees/worst producten (rookworst, knakworst, salami, cervelaat, chorizo)
Granen en graanproducten Cracker, pap, sauzen, etc.	Producten van glutenvrije (pseudo) granen ZONDER GIST Zonder kleur-, geur- en smaakstoffen noch conserveringsmiddelen Aardappelmeel	Spelt? Gerst	Alle gist en glutenhoudende broodsoorten, crackers, soepen, sauzen, gebak, koekjes, zoutjes waar tarwe , in is verwerkt. Boekweit



Vervolg Granen	Amarant (niet te verwarren met Amaranth E123) Gierst Griesmeel Haver Maïs Rijst ook wilde rijst Quinoa Teff		
? = geen/tegenstrijdige info gevonden	Histamine- arm	Histamine beperkt Kleine hoeveelheden wellicht mogelijk	Histamine rijk of trigger
Bindmiddel	Arrowroot Bakpoeder Gelatine Maïzena	Bloem van spelt	Bloem van tarwe
Drank	Amandelmelk Bronwater Havermelk Kokosmelk Kruidenthee van de kruiden die histamine arm zijn (kamille, citroenmelisse) Mineraalwater Rijstmelk Rooibossthee	Espresso Koffie	Bier Cider en Champagne Cacaohoudende drankjes zoals chocolademelk Cola Energy drankjes Groene thee Kefir Kombucha thee Kruidenthee van de kruiden die histaminerijk zijn Vruchtensappen van genoemd fruit Wijn Zoethoutthee Zwarte thee
Noten & zaden	Aardamandelen ongeroosterd (ook wel tjigernoten genoemd) Chiazaad Hennepzaad Kastanjes Kokosnoot en kokosolie Macadamia noten Paranoten Pompoenpitten Psylliumvezels Tjigernoten Zwarte komijnzaden (nigella sativa) en olie	Amandelen Cashewnoten Hazelnoten Maanzaad Pijnboompitten Sesamzaad	Cashewnoten Olijven Pinda Walnoten Zonnebloempitten Gezouten snacks (kunstmatige conserveringsmiddelen en kleur- en smaakstoffen)



Boter & Olie	Ghee Kokosolie Koudgeperste olijfolie		Bak- en braadproducten Halvarine Margarine
Vervolg Boter & Olie	Rijstolie Roomboter		

? = geen/tegenstrijdige info gevonden	Histamine- arm	Histamine beperkt Kleine hoeveelheden wellicht mogelijk	Histamine rijk of trigger
Peulvruchten			Alle peulvruchten: Bruine en witte bonen Erwten Kidneybonen Kikkererwten Linzen Soja, Tuinbonen
Gist			Bakkersgist Biergist Bouillonblokjes
Snoep en Zoetstoffen	Agavesiroop Glucose Honing Stevia Suiker Xylitol		Cacao en chocolade Drop Vanille en vanilline

Kruiden	Basilicum Brandnetel Citroenmelisse Echinacea ? Gember Oregano Kamille Knoflook Rozemarijn Tijm	Kardemom Kaneel Koriander Nootmuskaat Paprika mild	Anijs Cayennepeper Chilipoeder Curcuma Currypoeder Geelwortel ? Gember Kerriepoeder Kervel Komijn Kruidnagel Laos Menthol Mosterd Munt/Mint Paprika scherp Vanille en vanilline Zwarte en witte peper
Smaakmakers	Herbamare kruidenzout Keukenzout		Azijn Bouillonblokjes



Vervolg Smaakmakers			Chilisaus Kelp Ketchup Ketjap Mayonaise Marmite Menthol Mosterd Miso Peterselie Saladedressing Sojasaus Venkelzaad Ve-tsin Zeewier ! Alle kunstmatige conserveringsmiddelen en kleur- en smaakstoffen. Tartrazine, glutamaat, benzoaten en sulfieten!
Voeding getest	3x Geen reactie	Onduidelijke reactie	>3x Hevige reactie



Schaf ook de app Voedselintoleranties aan: <https://apps.apple.com/nl/app/food-intolerances/id419098758?l=nl>

Daarbij kun je aangeven of dat je een intolerantie hebt voor fructose, lactose, histamine, gluten, FODMAPs, oligosachariden, sacharose/di-sachariden, sorbitol, tyramine, salicylaat, benzoaten,



Voedselintoleranties 12+
Histamine, FODMAPs, PDS & meer
Baliza GmbH
★★★★☆ 4,5 - 51 beoordelingen
Gratis · Biedt in-app aankopen

gluten, nikkel of bepaalde smaakmakers. In de basisfuncties van de gratis app kun je deze categorieën allemaal uitsluiten. Wil je daarnaast nog meer voeding uitsluiten zoals sulfieten, kippenei eiwit, soja, gist, varkensvlees, etc. dan kan dit via de betaalde PRO-versie van de App wat eenmalig €8,99 kost.

E-nummers en conserveringsmiddelen

E-nummers zijn chemische additieven (hulpstoffen) die door de EU zijn goedgekeurd voor het gebruik in voedsel. Ze worden in voedingsmiddelen gestopt om de houdbaarheid te verlengen, ze lekkerder te laten ruiken of om de smaak te versterken.

Sommige E-nummers zijn in landen als Amerika en Canada zelfs verboden, helaas hier nog niet.

Vaak is het aan het nummer alleen moeilijk om te achterhalen om wat voor stof het nu precies gaat.

Ik raad je aan om **de app E-nummers aan te schaffen** opdat je via je mobiele telefoon in de supermarkt direct kunt checken of een e-nummer ok is of niet. Je kunt dan de informatie op de ingrediëntenlijst van het product dat je wilt aanschaffen/gebruiken via deze app checken, zowel op naam als op E-nummer.

De E-nummers zijn in verschillende categorieën ingedeeld.

E100-199	: Kleurstoffen
E200-299	: Conserveermiddelen
E300-399	: Anti-oxidanten
E400-499	: Emulgatoren
E500-599	: Diverse additieven
E600-699	: Smaakversterkers
E700-799	: Conserveermiddelen
E900-999	: Anti-schuimmiddelen, glansmiddelen, deegverbeteraars, zoetstoffen
1400-1499	: Gemodificeerde zetmelen

Let wel op: soms staan er geen nummers maar namen vernoemd, denk niet te snel dat het additief er niet in zit.

De aanduiding voor smaakversterkers worden ook wel verdoezeld. Smaakversterkers zijn zeer schadelijk. De namen die je naast de E-nummers 621-625 ook wel terug vindt op etiketten zijn:

- calcium- of natriumcaseinaattoegevoegde gist
- gistextract
- monokaliumglutamaat
- plantaardige gehydrogeneerde oliën en vetten
- gehydrogeneerde eiwitten
- mononatriumglutamaat
- glutamaat
- glutamaatzuur
- sojasauscitroenzuur
- maïssiroop
- eiwitten uit tarwe
- 'overige kruiden of specerijen'



- Maltodextrine
- MSG
- kunstmatige aroma's
- natuurlijke aroma's
- natuurlijke aroma's van kip of varken
- specerijenextracten
- moutextracten voor voedingsdoeleinden
- moutaroma's



Lijst van verdachte E- nummers die je bij een histamine-arm dieet dient te vermijden zijn:

Kleurstoffen

- E-102 Tartrazine
- E-104 Chinolinegeel
- E-107 Geel 2G
- E-110 Oranjegeel
- E-120 Cochenille (natuurlijk en kunstmatig)
- E-122 Azorubine
- E-123 Amarant
- E-124 Cochenillerood
- E-127 Erytrosine
- E-128 Rood 2G
- E-131 Patentblauw
- E-132 Indigokarmijn
- E-133 Brilljantblauw
- E-150 Karamel (kan vit B6 afbreken)
- E-151 Brilljantzwart
- E-154 Bruin FK
- E-160b Annato
- E-161g Canthaxanthine
- E-180 Litholrubine BK

Conserveermiddelen en voedingszuren:

- E-200, E-202, E-203: sorbinezuren
- E-210, E-211, E-212, E-213: Benzoaten
- E-214, E-215, E-216, E-217, E-218, E-219: Parabenen
- E-220, E-221, E-222, E-223, E-224, E-225, E-226, E-227, E-228: sulfieten
- E-249, E-250: Nitrieten
- E-251, E-252: Nitraten
- E-260, E-261: Acetaten

Antioxidanten en voedingszuren

- E-310, E-311, E-312: Gallaten
- E-320 (BHA=Butyl Hydroxy Anisol)
- E-321 (BHT=Butyl Hydrxy Tolueen)
- E-338, E-339, E-340, E-341, E-342, E-343, E-450: Fosfaten

Smaakversterkers:

- 621 (MSG, Ve-tsin), 622, 623, 624, 625: Glutamaten
- 626, 627, 628, 629: Guanylaten
- 630, 631, 632, 633: Inosinaten
- 635: Natrium-5-ribonucleotide

Glansmiddel: E-906: Benzoïnegom

Geur- en smaakstoffen: (hebben geen E-nummers)

Vanille, Vanilline, Ethyl-vanilline, Menthol, Zoethoutwortelextract, Anijs, Anethol

Zoetstoffen: Aspartaam, Cyclamaten, Sacharine.

