



# Histamine potential of foods and additives

Dietary instructions for patients with histaminosis (e.g. histamine intolerance or MCAS), based on literature and reported experiences.

Translation ENGLISH - GERMAN

## INSTRUCTIONS:

Food compatibility is dose dependent (cumulative effects of biogenic amines like histamine, histamine liberators and enzyme inhibitors).

Compatibility varies individually. Some persons are more susceptible to histamine than to liberators or the other way around.

In a first phase of 4-6 weeks, leave away all ingredients labelled as incompatible (rating 1-3) until all symptoms have disappeared permanently.

Later on, slightly incompatible foods (rating 1) can be tried out one after the other (one every second day) to see if there is a reaction.

Identify your individual tolerance level! Regarding liberators, it can last several days until they have added up to an incompatible dose.

In many foods like wine, cheese, fish, meat products etc. a wide and unpredictable variation of histamine levels can be observed.

This list is not exhaustive. Individual adaptations are necessary. **For further information see [www.histaminintoleranz.ch](http://www.histaminintoleranz.ch)**

## LEGEND:

**Compatibility rating** (refers to the consumption of an "usual amount" and is approximate only):

?	Unknown or debatable
0	Compatible. No symptoms after consumption of an usual quantity
1	Slightly incompatible. Occasional consumption of small amounts OK
2	Incompatible. Distinct symptoms after consumption of an usual quantity
3	Severely incompatible. Intense symptoms.

### Trigger mechanisms:

**H:** contains histamine, **H!:** Perishable. Histamine increases!

**A:** contains other biogenic amines

**L:** is a histamine liberator

**B:** blocks the diamine oxidase (DAO)

## LIST OF FOODS AND ADDITIVES:

GERMAN:

Histamin
Amine
Liberator
Blocker

### Animal foods / Tierisch

#### Eggs / Eier

2		L	Egg white	Eiklar, Eiweiss, Eialbumin, Ovalbumin
0			Egg yolk	Eigelb, Eidotter
0			Quail's egg, quail eggs	Wachteleier

#### Dairy products / Milchprodukte

0			Butter	Butter
1	H		Buttermilk (slightly sour, starting to ferment)	Buttermilch, angesäuert
2	H	A	Cheese: roquefort, rochefort	Käse: Roquefort
0			Cheese: butterkaese	Käse: Butterkäse
2	H	A	Cheese: cheddar	Käse: Cheddar
0			Cheese: cream cheeses (means: very young cheeses), plain, without additives	Käse: Frischkäse
1	H	A	Cheese: feta	Käse: Feta
2	H	A	Cheese: fontina	Käse: Fontina
0			Cheese: geheimratskaese	Käse: Geheimratskäse
0			Cheese: gouda (young)	Käse: Gouda, jung
2			Cheese: gouda, old	Käse: Gouda, gereift
3	H	A	Cheese: hard cheese, all well matured cheeses	Käse: lange gereifte Sorten und Hartkäse (z.B. Emmentaler)
2	H	A	Cheese: made from unpasteurised "raw" milk	Käse: Sorten aus Rohmilch
0			Cheese: mascarpone	Käse: Mascarpone
0			Cheese: mozzarella	Käse: Mozzarella
2	H	A	Cheese: processed cheese	Käse: Schmelzkäse
2	H	A	Cheese: raclette cheese	Käse: Raclette
0			Cheese: ricotta	Käse: Ricotta
0			Cream, sweet, without additives	Rahm, Sahne, Süsrahm, frisch, ohne Zusatzstoffe!
1	H	?	Milk, lactosefree	Milch, laktosefrei
0		?	Milk, pasteurised	Milch, pasteurisiert (PAST-Milch)
1	H!	??	Milk, raw milk	Milch, Rohmilch
0		?	Milk, UHT	Milch, UHT-Milch = H-Milch = Up-Milch
1	?	?	Milkpowder	Milchpulver
2	H	A	Products made from unprocessed (raw) milk	Rohmilchprodukte, Rohmilchkäse
0			Quark, curd cheese, farmer's cheese (a type of fresh cheese)	Quark, Topfen
2	H	A	Ready made cheese preparations (with other/further ingredients)	Käsezubereitungen (=Mischungen mit weiteren Zutaten)
1	H		Sourcream	Sauerrahm, saure Sahne, crème fraîche
1	H	?	Yoghurt (natural yoghurt)	Joghurt nature

## Meat / Fleisch

0	H!			Beef, veal (fresh)	Rindfleisch, Kalbfleisch, frisch
3	H	A?		Dried meat (any kind)	Trockenfleisch
1	H?			Game, venison, wild meat	Wildfleisch, Wildbret
3	H	A?		Ham (dried, cured), dry-cured ham	Rohschinken
2	H!		L	Innards, entrails	Innereien
0				Minced meat (if eaten immediately after its production)	Hackfleisch, bei Verzehr unmittelbar nach Herstellung
2	H	A		Minced meat (open sale or pre-packed)	Hackfleisch, Offenverkauf oder unter Schutzatmosphäre
1	H!		?	Pork (fresh and untreated)	Schweinefleisch, frisch, unbehandelt
0	H!			Poultry (chicken, turkey, duck, etc.)	Geflügelfleisch (Huhn, Pute=Trute, Ente, Wachtel etc.), frisch
3	H	A?		Salami	Salami
3	H?	?		Sausages of all kinds	Wurstwaren
3	H?	?		Smoked meat and fish (any)	Rauchfleisch, Räucherfleisch, geräuchertes Fleisch
0				Tongue (veal, beef)	Zunge, Rindszunge, Kalbszunge

## Fish / Fisch

0	H!	A		Fish (freshly caught or frozen)	Fisch, fangfrisch oder tiefgekühlt
3	H!	A		Fish (in the shop in the cooling rack or on ice)	Fisch, "Frischfisch" vom Kühlregal / auf Eis
3	H	A		Tuna	Thunfisch

## Sea food / Meeresfrüchte

2			L	Seafood, sea food	Meeresfrüchte (=wirbellose Meerestiere)
2				Seashells (mussels, oysters, clams, etc.)	Muscheln
2			L	Shellfish (mussels, oysters, crab, lobster, shrimp)	Krustentiere, Schalentiere (Muscheln, Austern, Krebse, Krabben, Hummer, Crevetten, Garnelen, Langusten)

## Miscellaneous / Diverses

1	?		?	Gelatin	Gelatine, E441
---	---	--	---	---------	----------------

## Vegetable foods / Pflanzlich

### Starch suppliers / Stärkelieferanten

1				Barley	Gerste
1	?			Bread, baked goods	Brot, Backwaren
2		?	?	Buckwheat	Buchweizen
1				Cereals in general	Getreide allgemein
0				Chestnut, sweet chestnut	Edelkastanien, Esskastanien, Marroni, Maroni, Maronen (frisch oder tiefgekühlt)
0			!	Cornflakes (if no additives such as malt or folic acid)	Cornflakes (ohne Malz, Folsäure oder andere Zusätze)
0				Hemp seeds (Cannabis sativa)	Hanfsamen (Cannabis sativa)
1	?	?	?	Malt	Malz
0				Maltodextrin	Maltodextrin
0				Millet	Hirse
0				Oats	Hafer
0				Potato with peel	Kartoffel, gelagert, mit Schale
0				Potato, new, with peel	Kartoffel, frisch geerntet, mit Schale
0				Potato, peeled	Kartoffel, gelagert, geschält
0				Quinoa	Quinoa
0				Rice	Reis
0				Rice biscuits, rice cakes	Reiswaffeln, Reis-Mais-Waffeln
0				Rice Crispies	Rice Crispies
0				Rice noodles	Reisnudeln
1				Rye	Roggen
0				Sago, pearl sago	Sago, Perlsago
0			?	Spelt	Dinkel
2			L	Sunflower seeds	Sonnenblumenkerne
0				Sweet potato, yam	Süßkartoffel
0				Sweetcorn, maize out of the tin	Mais aus der Dose, Dosenmais
0				Sweetcorn, maize, corn on the cob, fresh / pasteurised	Mais: Maiskörner, Maiskolben frisch/pasteurisiert
0				Sweetcorn, maize: dried (maize meal, maize flour)	Mais, getrocknet: Maisgriess, Maismehl, Maisdunst
1	?		?	Wheat	Weizen
2		A	L	Wheat germ	Weizenkeime

### Nuts / Nüsse

0				Chufa sedge (Cyperus esculentus), nut grass, yellow nutsedge, tiger nut sedge, earl	Erdmandel (Cyperus esculentus), Tigernuss
2			?	Chufa sedge (Cyperus esculentus), roasted	Erdmandel, geröstet
1				Almond	Mandeln
1		A	L	Cashew nut	Cashewnüsse
1			L	Hazelnut	Haselnuss
0				Macadamia	Macadamia-Nuss

3			Nuts	Nüsse
2			Peanuts	Erdnüsse, Erdnuss, "Spanische Nüssli"
3	A	L	Walnut	Walnuss, Baumnuss

### Fats and oils / Fette und Öle

0			Canola oil, rape seed oil	Rapsöl
0			Margarine	Margarine
0			Oil, plant oil, salad oil (not further specified)	Öl, Pflanzenöl, Salatöl (nicht näher spezifiziert)
0			Olive oil	Olivenöl
1			Sunflower oil	Sonnenblumenöl
2		?	Walnut oil	Walnussöl, Baumnussöl

### Vegetables / Gemüse

0			Artichoke	Artischocke
0			Asparagus	Spargeln
2	H	???	Aubergine, eggplant, brinjal	Auberginen
2	H	L	Avocado	Avocado
?			Bamboo shoots	Bambussprossen
2			Beans (pulses)	Bohnen allgemein
0			Beetroot	Rote Bete, Rote Beete, Randen
0			Bell pepper (sweet)	Peperoni, Paprika, Spitzpaprika (milde = süsse Sorten)
2			Borlotti beans	Bohnen, Borlotti-Bohnen
0			Broccoli	Broccoli, Brokkoli
1		?	Brussels sprouts	Rosenkohl
0			Cabbage, green or white	Weisskohl, Weisskabis
0			Cabbage (excepting coliflower and kohlrabi)	Kohlarten (ausser Rosenkohl, Kohlrabi)
0			Carrot	Karotte, Möhre, Mohrrübe, Rüebli
0			Cauliflower	Blumenkohl
0			Celery	Sellerie
1		?	Chard stalks (Beta vulgaris subsp. vulgaris)	Mangold, Krautstiele (Beta vulgaris subsp. vulgaris)
?			Chayote, Choko	Chayote
2			Chickpeas	Kichererbse
0			Chicory (Cichorium intybus)	Chicorée (Cichorium intybus)
2		?	Chili pepper, red, fresh	Chili, rot, frisch
0			Courgette, zucchini, marrow	Zucchini, Zucchetti
?			Cress, garden cress (Lepidium sativum)	Kresse: Gartenkresse (Lepidium sativum)
0			Cucumber	Gurke, Salatgurke
0			Endive (Cichorium endivia)	Endiviensalat, Endivie (Cichorium endivia)
0			Fennel	Fenchel
1			Garlic	Knoblauch
0			Gourds, squashes, pumpkins (various varieties)	Kürbisse, div. Sorten
0			Green beans	Bohnen, grüne Bohnen
1			Green peas	Erbsen, Gartenerbse
1			Green split peas	Erbsen, grüne Spalterbse
1		L	Horseradish	Meerrettich
1			Kohlrabi, German turnip, (Brassica oleracea) Gongylodes group	Kohlrabi
1		?	Leek	Lauch, Porree
2			Lentils	Linsen
0			Lettuce iceberg	Eisbergsalat
0			Lettuce, head and leaf lettuces	Salat, Blattsalate
?			Mungbeans (germinated, sprouting)	Mungbohnen(-keimlinge/-sprossen)
0			Napa cabbage, celery cabbage (Brassica rapa subsp. pekinensis)	Chinakohl
2			Olives	Oliven
1		L	Onion	Zwiebeln
0			Pak choi, Bok choi	Pak Choi, Senfkohl
0			Parsnip	Pastinaken
2		L	Perennial wall-rocket (Diplotaxis tenuifolia)	Rucola, Rukola, Schmalblättriger Doppelsame (Diplotaxis tenuifolia), Wilde Rauke
2	H	?	Pickled cucumber, any vegetable pickled in vinegar	Essiggurken, Salzgurken, Gewürzgurken, in Essig eingelegte Gemüse
2		L	Pulses (soy, beans, peas, lentils...)	Hülsenfrüchte (Soja, Bohnen, Erbsen, Linsen...)
0			Radish, red radish (the tiny red round ones)	Radieschen
0			Radish, white radish (the long white ones)	Rettich (Bierrettich, mild)
0		?	Red cabbage	Rotkohl, Blaukabis
3	H		Sauerkraut, pickled cabbage	Sauerkraut
1			Snow peas	Kefen, Zuckerbse, Kaiserschote, Kiefelerbse, Zuckerschote
2			Soy (soy beans, soy flour)	Soja (Sojabohne, Sojamehl); ["Sojasprossen" siehe Mungbohne!]

2			Spinach	Spinat
2	H	?	Stinging nettle (Urtica dioica)	Brennnessel
2	H	L	Tomato	Tomaten
?			Turnip	Speiserübe, Herbstrübe, Råbe
2			Vicia faba, broad bean	Bohnen, Ackerbohne (Vicia faba), Saubohne, Schweinsbohne, Favabohne
0			White Onion	Weisse Zwiebel
1			Yellow split peas	Erbsen, gelbe Spalterbse

#### Herbs / Küchenkräuter

0			Basil	Basilikum
1			Chives	Schnittlauch
1			Dill	Dill
2			Fenugreek, Trigonella, Trifolium	Kleesorten (Bockshornklee, Schabzigerklee, ...)
0			Herbs, kitchen herbs, dried	Kräuter, Küchenkräuter, getrocknet
0			Mint	Pfefferminze
0			Oregano	Oregano
0			Parsley	Petersilie
0			Rosemary	Rosmarin
0			Sage	Salbei
0			Savory (Satureja hortensis)	Bohnenkraut

#### Fruits / Früchte

0			Apple	Apfel
0			Apple, Golden Delicious	Apfel, Golden Delicious
0			Apricot	Aprikose
2	H	L	Avocado	Avocado
2		A	Banana	Banane
0			Blackberry	Brombeeren
0			Blackcurrants	Cassis, schwarze Johannisbeere
0			Blueberries	Heidelbeeren
?			Boysenberry	Boysenbeere (Rubus ursinus × idaeus)
0			Cherry	Kirsche
2		AL	Citrus fruits	Zitrusfrüchte
1		?	Cocoa butter, white Chocolate	Kakaobutter, weisse Schokolade
2		AL	Cocoa, cocoa powder (Chocolate, etc.)	Kakao, Kakaopulver (Schokolade etc.)
0			Coconut, coconut shavings	Kokosnuss, Kokosraspel
0			Cranberry	Cranberry, Grossfrüchtige Moosbeere, Kranbeere (Vaccinium macrocarpon)
0			Dates (dried, desiccated)	Datteln, getrocknet
1			Figs (dried, desiccated)	Feigen, getrocknet
2		AL	Grapefruit	Grapefruit
0		?	Grapes	Trauben, Weintrauben
2		?	Guava	Guave, Guava, Guayave, Guayaba, Goiaba (Psidium guajava)
2		?L	Kiwi fruit	Kiwi
?		?	Ladyfinger banana, sugar banana	Babybanane
2		AL	Lemon	Zitronen
3		AL	Lime	Limette, Limone
0			Lingonberry, cowberry	Preiselbeere, Kronsbeere (Vaccinium vitis-idaea)
?			Loganberry	Loganbeere
0			Lychee	Litchi, Litschi
2			Mandarin orange, mandarin, mandarine (Citrus reticulata)	Mandarine
1		?	Mango	Mango
0			Melons (except watermelon)	Melonen (ausser Wassermelone)
0			Morello cherries, sour cherry, Prunus cerasus	Sauerkirsche, Weichselkirsche, Oemeli
?			Mulberry	Maulbeere
?		?	Nashi pear	Birne: Nashi-Birne
0			Nectarine	Nektarinen
3		AL	Orange	Orangen
2		AL	Papaya, pawpaw	Papaya
?			Passion fruit, maracuja	Passionsfrucht, Maracuja, Passiflora edulis / flavicarpa, Purpurgranadilla, Gelbe Granadilla
?			Paw paw, Asimina triloba, common pawpaw of NE-USA	Dreilappige Papau (Asimina triloba, Indianerbanane), Paw Paw
0			Peach	Pfirsich
1		A	Pear with peel	Birne, ungeschält
1		A	Pear, peeled canned in sugar syrup	Birne, geschält, Konserve in Zuckersirup
0			Persimmon, kaki, sharon fruit	Kaki, Persimone, Sharonfrucht
2		AL	Pineapple	Ananas

1		L	Plum, prune	Pflaumen-Arten
0			Pomegranate	Granatapfel (rotes Fleisch ohne Kerne)
1		?	Prunus domestica subsp. domestica	Zwetschge, Prunus domestica subsp. domestica
0			Raisins	Rosinen, getrocknete Weinbeeren, Sultaninen, Korinthen
2			Raspberry	Himbeeren
0			Redcurrants, currant	Johannisbeere, rote
1			Rhubarb	Rhabarber
1		L	Rose hip: dog rose (Rosa canina)	Hagebutte, Hunds-Rose, Hundsrose, (Rosa canina)
0			Sallow thorn, common sea-buckthorn (Hippophaë rhamnoides)	Sanddorn
2	A	L	Strawberry	Erdbeere
?			Tamarillo, Solanum betaceum	Tamarillo, Baumtomate, Solanum betaceum
0		?	Watermelon	Wassermelonen

#### Seeds / Samen, Kerne

0			Chia (Salvia hispanica)	Chia-Samen, Mexikanische Chia (Salvia hispanica)
1			Sesame	Sesam

#### Mushrooms, fungi / Pilze

2			Cep, porcino mushroom (Boletus edulis)	Steinpilze
2			Morel	Morcheln
2			Mushrooms, (different types)	Pilze, diverse Arten
1	A		White button mushroom	Champignons
1			Yeast (fresh, dried, in all forms)	Hefe, Bäckerhefe (Frisch / getrocknet)

#### Sweeteners / Süßungsmittel

1			Artificial sweeteners	Künstliche Süsstoffe
0			Caramel (browned sugar)	Caramel, Karamell, gebrannter Zucker
0			Fructose (fruit sugar)	Fruchtzucker, Fructose
0			Honey	Honig
0			Lactose (milk sugar)	Milchzucker, Lactose
2		?	Liquorice root	Süßholz
2			Malt extract, extract of malt	Malzextrakt
0			Maltose, malt sugar (pure)	Maltose, Malzzucker, rein
0			Maple syrup	Ahornsirup
?		?	Plam sugar	Palmzucker
0			Stevia (stevia leaves, liquid, powder)	Stevia (Stevia-Blätter, Steviosid flüssig/pulverförmig)
0			Sugar, sucrose (beet sugar, cane sugar)	Zucker, Saccharose, Kristallzucker, Rübenzucker, Rohrzucker

#### Spices, seasoning / Würzen, Gewürze

?			Anise, aniseed	Anis
2			Bouillon (because of yeast extract / meat extract / glutamate)	Bouillon, Brühe, Brühwürfel/-pulver
0			Cinnamon	Zimt, Zimtstangen, Zimtpulver
2			Curry	Curry
1			Ginger	Ingwer
2			Meat extract	Fleischextrakt
2		L	Mustard, mustard seeds, mustardseed powder	Senf, Senfkörner, Senfsamenpulver
1			Nutmeg	Muskatnuss
2			Paprika, hot	Paprikapulver, scharf
0			Paprika, sweet	Paprikapulver, mild
2			Pepper, black	Pfeffer, schwarz
2			Pepper, white	Pfeffer, weiss
1			Poppy seeds	Mohnsamen
3	H	?	Red wine vinegar	Essig: Rotweinessig
2			Seasoning made of hydrolysed proteins	Würze, Speisewürze, Suppenwürze (pflanzliches Eiweisshydrolysat)
3			Soy sauce	Sojasauce
0			Turmeric (Curcuma longa)	Curcuma, Kurkuma, Gelbwurz, (Curcuma longa)
1	?	?	Vanilla extract	Vanilleextrakt
1	?	?	Vanilla, vanilla pod, vanilla powder, vanilla sugar	Vanille, Vanilleschoten, Vanillepulver, Vanillezucker
1	H	?	Vinegar: apple vinegar	Essig: Apfelessig
3	H	?	Vinegar: balsamic vinegar	Essig: Aceto Balsamico, Balsamessig
0			Vinegar: spirit vinegar, distilled white vinegar	Essig: Alkoholesig, Branntweinessig, Weingeistessig, Essigessenz
3	H	?	White wine vinegar	Essig: Weissweinessig
2	?	L	Yeast extract	Hefeextrakt

#### Beverages / Getränke

##### Water / Wasser

1		?	Healing spring water with lots of sulfur, fluorine, iodine, and carbonated	Heilquellen-Wasser mit viel Schwefel/Kohlensäure/Fluor/Iod
-		L	Mineral water, sparkling, carbonated, fizzy: see carbonic acid	Mineralwasser mit Kohlensäure: siehe Kohlensäure
0			Mineral water, still	Mineralwasser ohne Kohlensäure

0			Tap water	Leitungswasser
---	--	--	-----------	----------------

### Alcoholic / alkoholhaltige

3			LB	Alcohol, pure (ethanol)	Alkohol, rein (Ethanol)
3	H	A	LB	Alcoholic beverages	Alkoholhaltige Getränke
2	H	A	LB	Beer	Bier
2	H	A	LB	Brandy	Weinbrand, Brandy
3	H	A	LB	Champagne	Champagner
2	?	?	LB	Liquor, Schnapps, Spirits, clear (colourless)	Schnäpse, Spirituosen, klar (farblos)
3	H	A	LB	Liquor, Schnapps, Spirits, cloudy (not colourless)	Schnäpse, Spirituosen, nicht klar (nicht farblos)
2	H	A	LB	Rum	Rhum
3	H	A	LB	Sekt, German sparkling white wine	Sekt
3	H	A	LB	Wine	Wein
1		?	LB	Wine, histaminfree (<0.1 mg/l)	Wein, histaminfrei (<0.1 mg/l)
3	H	A	LB	Wine: redwine	Wein: Rotwein
2	H	A	LB	Wine: Schilcherwein	Wein: Schilcherwein
2	H	A	LB	Wine: white wine	Wein: Weisswein

### Tea, herbal infusions / Tee

1			B	Green tea	Grüntee
1			?	Herbal teas (especially complex mixtures with numerous ingredients)	Kräuterteemischungen, z.B. Alpenkräutertee, Hustentee, Brusttee
0				Lime blossom tea, limeflower, flowers of large-leaved limetree (Tilia platyphyllos)	Lindenblütentee
1			B	Mate tea (Ilex paraguariensis)	Mate Tee
0				Peppermint tea	Pfefferminztee
0				Rooibos tea	Rooibostee
0				Sage	Salbeitee
1	H	?	?	Stinging nettle herbal tea (Urtica dioica)	Brennesseltee
2	H		B	Tea, black tea	Schwarztee
0				Verbena herbal tea	Eisenkraut, Verveine

### Juices, fruit nectars / Fruchtsäfte, Nektare

0				Cranberry nectar	Cranberry Nektar
2			L	Orange juice	Orangensaft

### Vegetable juices / Gemüsesäfte

2			L	Tomato juice	Tomatensaft
---	--	--	---	--------------	-------------

### Drinks containing coffeine / Koffeingetränke

1				Coca Cola	Coca Cola
1				Coffee	Kaffee
2			?B	Energy drinks	Energy-Drinks
1				Espresso	Espresso

### Milk surrogates / Milchersatz

1				Oat drink, Oat milk	Hafer-Drink
1				Rice milk, rice drink	Reismilch, Reis-Drink
2				Soy milk,	Sojamilch

### Soft drinks, soda / Süssgetränke, Limonaden

2				Drinks containing Cocoa	Kakaogetränke
0				Elderflower cordial	Holunderblütensirup
2				Hot chocolate, Ovaltine, chocolate drinks, cocoa	Schokoladengetränke, heisse Schokolade, Ovomaltine
1				Soft drinks (lemonade, soda)	Limonadengetränke

### Food additives / Zusatzstoffe

#### Colorants / Farbstoffe

2				Amaranth (E123)	Amaranth, E123
2				Azorubine, carmoisine, Food Red 3, Azorubin S, Brilliantcarmoisin O, Acid Red 14, C	Azorubin, Karmesin, E122
2				Carmine, cochineal, crimson lake, E120	Karmin, Cochenille, E120
-				Carmoisine: see azorubine	Karmesin: siehe Azorubin
0				Caustic sulphite caramel E150b, ammonia caramel E150c, sulphite ammonia caram	Zuckercouleur: Sulfitaugen-/Ammoniak-/Ammoniumsulfit-Zuckerulör (E 150b, E150c, E150d)
-				Cochineal: see Carmine (E120)	Cochenille: siehe Karmin (E120)
0				Curcumin, E100	Curcumin, E100
-				E100: see curcumin	E100: siehe Curcumin
-				E101a: see flavin mononucleotide	E101a: siehe Riboflavin-5-Phosphat
-				E102: see tartrazine	E102: siehe Tartrazin
-				E104: see quinoline yellow	E104: siehe Chinolingelb
-				E110: see Sunset yellow FCF	E110: siehe Gelborange S
-				E120: see carmine, cochineal	E120: siehe Karmin, Cochenille
-				E122: see azorubine	E122: siehe Azorubin
-				E123: see amaranth	E123: siehe Amaranth

-			E124: see Ponceau 4R	E124: siehe Cochenillerot A
-			E127: see erythrosine	E127: siehe Erythrosin
-			E128: see Red 2G	E128: siehe Rot 2G
-			E131: see Patent blue V	E131: siehe Patentblau V
-			E132: see indigo carmine, indigotine	E132: siehe Indigokarmin
-			E150, E150a: see Plain caramel	E150, E150a: siehe Zuckercouleur
-			E150b, E150c, E150d: see Caustic sulphite caramel	E150b, E150c, E150d: siehe Zuckercouleur: Sulfitlaugen-/Ammoniak-/Ammoniumsulfid-
3		?	Erythrosine, E127	Erythrosin, E127
1			Flavin mononucleotide, riboflavin-5'-phosphate, E101a	Riboflavin-5-Phosphat, E101a, Flavinmononucleotid
1			Indigo carmine, indigotine (E132)	Indigokarmin, Indigocarmin, Indigotin I, E132
1			Patent blue V, sulphur blue (E131)	Patentblau V, E131
0			Plain caramel, caustic caramel (E150a), caramel color, caramel coloring (E150)	Zuckercouleur, Zuckerkulör (E150, E150a)
2			Ponceau 4R, Cochineal red A, C.I. 16255, C.I. Acid Red 18, E124	Cochenillerot A, Ponceau 4R, E124
3		L	Quinoline yellow, C.I. 47005, Food Yellow 13, E104	Chinolingelb, E104
2			Red 2G, acid red 1, azoerythrosine, azoerythrin, E128	Rot 2G, Acid Red 1, Azophloxin, E128
2			Sunset yellow FCF, orange yellow S, E110	Gelborange S, E110
3		?	Tartrazine, E102	Tartrazin, E102

### Preservatives / Konservierungsmittel

2			Benzoic acid and salts = benzoates (E210-213)	Benzoessäure und deren Salze = Benzoate (E210 bis E213)
-			Calcium benzoate, E213: See benzoic acid	Calciumbenzoat E213: siehe Benzoessäure
-			Calcium bisulfite, E227: see sulfites	Calciumhydrogensulfid, E227: siehe Sulfite
-			Calcium sorbate, E203: see sorbic acid	Calciumsorbit, E203: siehe Sorbinsäure
-			Calcium sulfite, E226: see sulfites	Calciumsulfid, E226: siehe Sulfite
-			E200-E203: see sorbic acid	E200-E203: siehe Sorbinsäure
-			E210: see benzoic acid	E210: siehe Benzoessäure
-			E211, sodium benzoate: see benzoic acid	E211, Natriumbenzoat: siehe Benzoessäure
-			E212, potassium benzoate: see benzoic acid	E212, Kaliumbenzoat: siehe Benzoessäure
-			E213, calcium benzoate: See benzoic acid	E213, Calciumbenzoat: siehe Benzoessäure
-			E214-219: see parabens	E214-E219: siehe Parabene
-			E220-E228: see sulfites	E220-E228: siehe Sulfite
-			E231, E232: see orthophenyl phenol	E231, E232: siehe Orthophenylphenol
-			Ethylparaben, ethyl para-hydroxybenzoate: see parabens	Ethylparaben, E214, E215: siehe Parabene
-			Methylparaben, methyl paraben: see parabens	Methylparaben, E218, E219: siehe Parabene
2			Orthophenyl phenol, 2-hydroxybiphenyl (E231), sodium orthophenyl phenol (E232)	Orthophenylphenol, 2-Phenylphenol (E231), Natriumorthophenylphenolat (E232)
2			Parabens = PHB-ester (E214-219), para-hydroxy-benzoic acid = PHB	Parabene = PHB-Ester (E214-E219), Methyl-, Ethyl-, Propyl-, Butyl- Benzylparaben)
-			PHB-ester (E214-219): see parabens	PHB-Ester: siehe Parabene
-			Potassium benzoate, E212: see benzoic acid	Kaliumbenzoat E212: siehe Benzoessäure
-			Potassium hydrogen sulfite, potassium bisulfite, E228: see sulfites	Kaliumhydrogensulfid, E228: siehe Sulfite
-			Potassium metabisulfite, potassium pyrosulfite, E224: see sulfites	Kaliumdisulfid, Kaliummetabisulfid, Kaliumpyrosulfid, E224: siehe Sulfite
-			Potassium sorbate, E202: see sorbic acid	Kaliumsorbit, E202: siehe Sorbinsäure
-			Potassium sulfite, E225: see sulfites	Kaliumsulfid, E225: siehe Sulfite
2			Salicylic acid	Salicylat, Salicylsäure
-			Sodium benzoate, E211: see benzoic acid	Natriumbenzoat E211: siehe Benzoessäure
-			Sodium hydrogen sulphite, sodium bisulphite, E222: see sulfites	Natriumhydrogensulfid, Natriumbisulfid, E222: siehe Sulfite
-			Sodium metabisulfite, sodium pyrosulfite, E223: see sulfites	Natriumdisulfid, Natriumpyrosulfid, Natriummetabisulfid, E223: siehe Sulfite
0			Sodium nitrite, E250	Natriumnitrit, E250
-			Sodium sulfite, sodium sulphite, E221: see sulfites	Natriumsulfid, E221: siehe Sulfite
2			Sorbic acid and salts (E 200-203), sodium-(E201), potassium-(E202), calcium sorbat	Sorbinsäure und deren Salze (E200-203)
3			Sulfites, sulphites (E220-228), sulphur dioxide (E220)	Sulfite (E220 - E228)
-			Sulfur dioxide, sulphur dioxide, E220: see sulfites	Schwefeldioxid E220: siehe Sulfite

### Flavour enhancers / Geschmacksverstärker

2			Calcium diglutamate, E623	Calciumdiglutamat, Calciumglutamat, Kalziumglutamat, E623
-			E620: see glutamic acid	E620: siehe Glutaminsäure, (Glutamat)
-			E621: see monosodium glutamate	E621: siehe Mononatriumglutamat, Natriumglutamat
-			E622: see potassium glutamate	E622: siehe Monokaliumglutamat, Kaliumglutamat
-			E623: see calcium diglutamate	E623: siehe Calciumdiglutamat, Calciumglutamat
-			E624: see monoammonium glutamate	E624: siehe Monoammoniumglutamat, Ammoniumglutamat
-			E625: see magnesium diglutamate	E625: siehe Magnesiumdiglutamat, Magnesiumglutamat
2			Glutamates, glutamic acid and its salts (E620-625), flavour enhancers	Glutamate (E620-E625)
2			Glutamic acid, (glutamate, flavour enhancer), E620	Glutaminsäure, (Glutamat), E620

2				Magnesium diglutamate, magnesium glutamate, glutamic acid magnesium salt, E625	Magnesiumdiglutamat, Magnesiumglutamat, E625
2				Monoammonium glutamate, ammonium Glutamate, glutamic acid ammonium salt, E624	Monoammoniumglutamat, Ammoniumglutamat, E624
2				Monosodium glutamate, glutamic acid monosodium salt, E621	Mononatriumglutamat, Natriumglutamat, Monosodiumglutamat, E621
2				Potassium glutamate, glutamic acid potassium salt, E622	Monokaliumglutamat, Kaliumglutamat, E622

#### Thickeners / Verdickungsmittel

2				Carob, carob gum, locust bean gum, carubin, E410	Johannisbrotkernmehl, Carob, Johannisbrotpulver, E410
2				Carrageenan, processed seaweed (E407, E407a)	Carrageen, Carrageen, Carrageen, Carrageen, E407, E407a
-				E407, E407a: see carrageenan	E407, E407a: siehe Carrageen
-				E410: see carob	E410: siehe Johannisbrotkernmehl
-				E412: see guar gum	E412: siehe Guarkernmehl
-	?	?		E441: see gelatin	E441: siehe Gelatine
1			?	Gluten	Weizenkleber, Gluten
1				Guar gum, guaran, E412	Guarkernmehl, Guaran, E412
0				Pectin	Pektin, Pektine
0				Starch, amyllum	Stärke (Kartoffel-/Mais-/Weizen- etc.)

#### Leavening agents / Treibmittel

1				Baking powder	Backpulver
0				Cream of tartar, potassium bitartrate, potassium hydrogen tartrate, E336	Weinsteinbackpulver, Kaliumtartrat, E336
-				E335, E336: see cream of tartar	E335, E336: siehe Weinsteinbackpulver
-				Sodium tartrate, E335: see cream of tartar	Natriumtartrat, E335: siehe Weinsteinbackpulver

#### Acidifiers / Säuerungsmittel

0			B	Ascorbic acid, vitamin C, E300	Ascorbinsäure, Vitamin C, E300
1				Carbonic acid, carbonated, fizzy	Kohlensäure H2CO3, gelöstes CO2
0				Citric acid, E330	Citronensäure, Zitronensäure, E330
-				E300: see ascorbic acid	E300: siehe Ascorbinsäure
-				E330: see citric acid	E330: siehe Citronensäure
-				Vitamin C: see ascorbic acid	Vitamin C: siehe Ascorbinsäure

#### Flavourings / Aromastoffe

2				Quinine (in Bitter Lemon or Tonic Water)	Chinin (z.B. in Bitterlemon, Tonic Water)
0				Vanillin (synthetic)	Vanillin (synthetisch), Vanillinzucker

#### Vitamins, dietary minerals, trace elements / Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

2			L	Folic acid	Folsäure
2			L	Iodine, potassium iodide, potassium iodate (e.g. as additive in iodized table salt)	Iod, Jod, Kochsalz iodiert, Jodsatz (Jodzusatz in Form von Kaliumiodid, Kaliumjodid, Kaliumiodat, Kaliumjodat)
-				Potassium iodide, potassium iodate: see iodine	Kaliumiodid, Kaliumiodat, Kochsalz iodiert: siehe Iod

#### Stimulants / Stimulantien

2			B	Theobromine, xantheose	Theobromin
---	--	--	---	------------------------	------------

#### Preparations, mixtures / Zubereitungen

2		A		Chocolate, brown / black	Schokolade, braun / schwarz / dunkel
1		?		Chocolate, white	Schokolade, weiss
2			L	Liquorice	Lakritze, "Bärendreck"
1				Marzipan, marchpane	Marzipan
2	H		L	Mustard	Senf
2				Tofu	Tofu