

Mrs. Test  
Rådhusplads 1  
København K

## Dit personlige ImuPro Complete og histaminintolerance dokument

Prøve ID: 107878

Kære Mrs. Test,

Med dette brev modtager du dit personlige resultat af ImuPro og histamin test. I resultatet indgår laboratoriets rapport for histamin test samt omfattende ImuPro rapport med dine resultater af alle de testede fødevarer, dine personlige ernæringsmæssige retningslinjer og din individuelle opskrift mappe.

**ImuPro viser dig vejen til de rigtige fødevarer for dig. Og din vej til bedre sundhed.** Din rapport guider dig gennem disse faser; den forklarer, hvordan du kommer videre med dine testresultater.

**Dit personlige testresultat** lister de fødevarer, som du har lov til at spise, og det fører dig gennem ImuPro konceptets tre faser. Listen indeholder også de fødevarer, der er relevante for dig med hensyn til histamin.

**Din personlige ernæringsmæssige vejledning** viser dig, hvordan ImuPro fungerer, herunder vigtige baggrundsoplysninger. Du får at vide, hvilke fødevarer du har forhøjet eller højt IgG niveauer til, hvor de kan være til stede, og hvordan du kan erstatte dem i din kost. Fordi så mange forskellige fødevarer blev testet med ImuPro, vil du hurtigt se, at der stadig er en lang række fødevarer, som du kan vælge som alternativer.

**Din individuelle opskriftsbog baseret på dit resultat** vil inspirere dig til at prøve nye og lækre retter. Du vil blive overrasket over hvor varieret og velsmagende din vej til bedre sundhed kan være!

**Vigtigt:** Hvis du har en eksisterende fødevareallergi (IgE-medieret) tidligere diagnosticeret enten ved en positiv IgE test eller ved en priktest eller hvis du har andre kendte fødevare relaterede problemer, skal du ikke begynde at spise denne specifikke fødevare selv om ImuPro testen ikke viser nogen reaktion på den. IgE-medieret fødevareallergi kan forårsage reaktioner som anafylaktisk chok, udslæt, opkastning, kløe mv. **ImuPro identificerer forhøjet niveau af IgG antistoffer til fødevarer og giver rådgivning baseret på disse fund. Vi giver ingen udtalelser om beslægtede IgE allergier på baggrund af ImuPro resultatet.**

Kontakt os, hvis du har spørgsmål vedrørende dit ImuPro resultat eller om fødevareintolerance (type III).

Vi ønsker dig alt det bedste på din vej til et bedre helbred!

Med venlig hilsen

Dit ImuPro team



Patient rapport:  
**Mrs. Test**

fødselsdato: 16-09-1989 ■ alder: 27 ■ køn: m ■ prøve id: 107878



**Histaminintolerance (HIT)** af 04-09-2017

ID nummer: 107878

Prøve	Enhed	Resultat	
Diamine oxidase (DAO)	U/ml	9	
Referenceinterval: $\geq 10$			

**Fortolkning:**

**DAO koncentration er reduceret til grænseværdier. Histaminintolerance formodes.**

Bemærk den terapeutiske anbefaling angivet nedenfor.

## GENERELLE ANBEFALINGER

- **Elimination diæt:** Undgå fødevarerne ifølge ImuPro fødevareliste.

Desuden, du bør undgå forarbejdede fødevarer som er relevante for histaminintolerance: alkoholiske drikkevarer, især rødvin, champagne, hvedeøl; produkter, der indeholder kakao (chokolade, slik, kiks, desserter); salami og andre rå pølser samt afskåret pålæg; produkter, der indeholder tomater (ketchup); surkål; hvede spirer; eddike, især rødvinseddike; gærækstrakt; fisk, hvis den er opbevaret i nogen tid, røget, saltet (fersk fisk indeholder næsten ingen histamin).

**Patienters tolerancegrænse kan variere, skal derfor bestemmes ved individuel test. Det samme gælder for tagning af diaminoxidase-hæmmende medicin eller alkohol.**

- **Erstatning:** Muligheden for at erstatte enzymet diaminoxidase (DAO), med fx DAOSIN® bør drøftes med din læge eller terapeut.
- **Generel bemærkning:** Under eliminationsdiæten skal du sørge for, at din kost ikke bliver ubalanceret, og at der spises tilstrækkelige mængder af alle essentielle næringsstoffer for at undgå fejlernæring.



Patient rapport:  
Mrs. Test

fødselsdato: 16-09-1989 ■ alder: 27 ■ køn: m ■ prøve id: 107878



## IMUPRO COMPLETE RESULTATER

	Bedømmelse	Antal af fødevarer	Referenceinterval
Specifikke IgG antistoffer	<span style="color: green;">■</span> Ikke forhøjet	245	< 7.5 µg/ml IgG
	<span style="color: orange;">■</span> Forhøjet	9	≥ 7.5 µg/ml IgG
	<span style="color: red;">■</span> Meget forhøjet	15	≥ 20.0 µg/ml IgG
<b>Total</b>	24 ud af 269 testede allergener		

- **Candida albicans:** Dit test resultat er negativt for Candida.

### Vigtigt:

Hvis du har en eksisterende fødevarerallergi (IgE-medieret) tidligere diagnosticeret enten ved en positiv IgE test eller ved en priktest eller hvis du har andre kendte fødevarer relaterede problemer, skal du ikke begynde at spise denne specifikke fødevarer selv om ImuPro testen ikke viser nogen reaktion på den. IgE-medieret fødevarerallergi kan forårsage reaktioner som anafylaktisk chok, udslæt, opkastning, kløe mv. **ImuPro identificerer forhøjet niveau af IgG antistoffer til fødevarer og giver rådgivning baseret på disse fund. Vi giver ingen udtalelser om beslægtede IgE allergier på baggrund af ImuPro resultatet.**

### Laboratorie:

CTL & Ortholabor GmbH  
Anemonenweg 3a  
26160 Bad Zwischenahn  
Germany

### Afsender:

Andrea Hanko Petersen

prøve type	menneske serum
prøve id	107878
undersøgelsesmetode	enzym-linked immunosorbent assay til påvisning af levnedsmiddel spec. IgG
rapport dato	05-09-2017
rapport godkendt af	Siegfried Scholz

Oplysningerne i dine dokumenter erstatter ikke lægelig rådgivning af en uddannet sundhedsmedarbejder. De opnåede resultater skal altid fortolkes i kombination med det komplette kliniske billede. **Kostændringer skal ske i samråd med en sundhedsfagligt uddannet, en diætist eller ernæringssekspert.** Kontakt straks din læge i tilfælde af sundhedsrelaterede problemer.

De specifikke IgG koncentrationer påvist i denne test giver grundlag for eliminations- og provokationsdiæt. Vi påstår ikke at IgG koncentrationer afspejler forekomsten eller graden af alvorlige kliniske symptomer.

Patient rapport:  
**Mrs. Test**

fødselsdato: 16-09-1989 ■ alder: 27 ■ køn: m ■ prøve id: 107878



■ Ikke forhøjet    ■ Forhøjet    ■ Meget forhøjet

	µg/ml IgG	Bedømmelse	Relevante for histamin		µg/ml IgG	Bedømmelse	Relevante for histamin
<b>Grøntsager</b>				<b>Grøntsager</b>			
Agurk	3,4	■		Rødkål	6,3	■	
Artiskokker	3,5	■		Rosenkål	5,7	■	
Asparges	2,7	■		Savoykål	3,6	■	
Aubergine	2,7	■	x	Sojabønner	15,4	■	x
Bambusskud	5,3	■		Spinat	2,7	■	x
Bladbeder, sukkerroer greens	< 2,5	■		Squash, zucchini, courgette	4,6	■	
Blomkål	3,5	■		Stilkselleri	3,5	■	
Broccoli	3,0	■		Tomater	2,6	■	x
Cayenne chili	3,8	■		<b>Korn med gluten</b>			
Chili Habanero	3,2	■		Byg*	4,9	■	
Chili Jalapeno	3,0	■		Gluten	23,1	■	
Fennikel	6,5	■		Havre*	11,3	■	
Græskar	2,9	■		Hvede	20,9	■	
Grønærter	6,2	■	x	Kamut	26,0	■	
Grønkål, krøllet grønkål	3,1	■		Rug*	16,1	■	
Grønne bønner	3,7	■	x	Spelt	32,8	■	
Gulerødder	7,3	■		<b>Korn uden gluten og alternativer</b>			
Hestebønner	3,5	■	x	Amarant	3,7	■	
Hvidkål	4,5	■		Boghvede	3,6	■	
Kålraabi	5,5	■		Fonio	< 2,5	■	
Kålraabi (majroe kål)	3,7	■		Hirse	4,9	■	
Kartoffel	25,5	■		Jerusalem artiskok	3,3	■	
Kikærter	5,6	■	x	Johannesbrød	3,4	■	
Kinakål	4,7	■		Kassava	3,5	■	
Knoldselleri	6,1	■		Lupin	3,0	■	x
Linser	7,6	■	x	Majs, sukkermais	6,0	■	
Løg	< 2,5	■		Pilerod	2,7	■	
Molokhia	< 2,5	■		Quinoa	6,7	■	
Mungbønner	3,1	■	x	Ris	3,2	■	
Okra, lady's finger	2,7	■		Sød kastanje	6,9	■	
Oliven	< 2,5	■		Søde kartofler	< 2,5	■	
Pastinak	4,0	■		Tapioka	4,1	■	
Peberfrugt	4,4	■		Teff	< 2,5	■	
Porre	4,4	■		<b>Alger</b>			
Rødbeder	< 2,5	■		Rødalger (nori)	26,7	■	
Røde radiser – Hvide radiser	5,1	■		Spirulina	< 2,5	■	

\* Der er korn, som indeholder gluten og korn, der ikke indeholder gluten. Af tekniske årsager, skal ekstrakter af korn der normalt indeholder gluten (e. g. hvede) og gluten selv, måles separat. Årsagen er, at udvinding af gluten kun er muligt med meget specifikke metoder. I tilfælde af en positiv reaktion på gluten, er disse korn indstillet til det samme reaktionsniveau. For eksempel, hvis gluten er angivet som "forhøjet" i rapporten, så vil hvede også angives som "forhøjet". Dette er vigtigt, fordi disse kornsorter skal undgås lige så vel som gluten for at forhindre forblivende symptomer på grund af gluten indtag. Hvis den målte værdi for en bestemt kornsorts ekstrakt er under 7,50 mg / l, kan denne kornsort indtages hvis det købes som som "certificeret glutenfri".

Patient rapport:  
**Mrs. Test**

fødselsdato: 16-09-1989 ■ alder: 27 ■ køn: m ■ prøve id: 107878



■ Ikke forhøjet    ■ Forhøjet    ■ Meget forhøjet

	µg/ml IgG	Bedømmelse	Relevante for histamin		µg/ml IgG	Bedømmelse	Relevante for histamin
<b>Frugter</b>				<b>Krydderier og krydderurter</b>			
Abrikos	3,2	■		Allehånde	< 2,5	■	
Æble	3,4	■		Anis	5,8	■	
Ananas	4,2	■	x	Basilikum	10,3	■	
Appelsin	2,7	■	x	Citronmelisse	< 2,5	■	
Avocado	3,3	■		Dild	< 2,5	■	
Banan	3,9	■	x	Enebær	3,7	■	
Blåbær	< 2,5	■		Hvid peber	4,3	■	
Blomme	4,0	■		Hvidløg	3,7	■	
Brombær	< 2,5	■		Ingefær	< 2,5	■	
Citron	3,7	■	x	Kanel	2,9	■	
Daddel	< 2,5	■		Kapers	2,7	■	
Drue / Rosiner	4,3	■		Kardemomme	< 2,5	■	
Fersken	2,7	■		Karse	3,2	■	
Figner	3,6	■		Kommen	2,7	■	
Granatæble	< 2,5	■		Koriander	2,6	■	
Grapefrugt	< 2,5	■	x	Kørvel	3,1	■	
Guavabær	< 2,5	■		Kryddernellike	< 2,5	■	
Gul blomme	2,6	■		Laurbærblad	< 2,5	■	
Havtorn	3,1	■		Lavendel	3,3	■	
Hindbær	2,5	■	x	Løvestikke	3,4	■	
Honningmelon	5,7	■		Lucerne	2,9	■	
Jordbær	< 2,5	■	x	Merian	3,1	■	
Kaktusfigen	2,7	■		Muskatnød	4,5	■	
Kirsebær	3,4	■		Oregano	2,6	■	
Kiwi	7,6	■	x	Paprika, krydderi	4,9	■	
Kvæde	< 2,5	■		Peberrod	4,1	■	
Lime	< 2,5	■	x	Persille	3,2	■	
Litchiblonner	< 2,5	■		Purløg	3,7	■	
Mandarin	3,8	■	x	Rosmarin	3,4	■	
Mango	< 2,5	■		Safran	< 2,5	■	
Nektarin	4,6	■		Salvie	6,4	■	
Pære	4,7	■	x	Savory	< 2,5	■	
Papaya	3,8	■	x	Sennepsfrø	3,7	■	
Rabarber	< 2,5	■		Sort Peber	5,7	■	
Ribs	< 2,5	■		Spidskommen	< 2,5	■	
Stikkelsbær	< 2,5	■		Timian	3,0	■	
Tranebær	2,9	■		Vanille	< 2,5	■	
Tyttebær	< 2,5	■		Vild hvidløg	2,6	■	
Vandmelon	3,0	■					
<b>Gær</b>							
Gær	6,9	■	x				

Patient rapport:  
**Mrs. Test**

fødselsdato: 16-09-1989 ■ alder: 27 ■ køn: m ■ prøve id: 107878



■ Ikke forhøjet    ■ Forhøjet    ■ Meget forhøjet

	µg/ml IgG	Bedømmelse	Relevante for histamin		µg/ml IgG	Bedømmelse	Relevante for histamin
<b>Fisk og skaldyr</b>				<b>Kød</b>			
Ål	2,6	■		And	2,6	■	
Ansjoser	2,7	■		Gås	3,9	■	
Blæksprutte	< 2,5	■	x	Gedekød	2,7	■	
Blæksprutte, tiarmet blæksprutte	< 2,5	■	x	Hare	< 2,5	■	
Blåmuslinger	< 2,5	■	x	Hjort	6,7	■	
Guldbrasen	< 2,5	■		Kalkun	< 2,5	■	
Haj	3,5	■		Kalvekød	2,8	■	
Havaborre	3,2	■		Kanin	2,6	■	
Havtaske	< 2,5	■		Kylling	< 2,5	■	
Helleflynder	< 2,5	■		Lam	6,8	■	
Hummer	< 2,5	■	x	Oksekød	5,8	■	
Kammusling	< 2,5	■	x	Strudsekød	< 2,5	■	
Karpe	3,6	■		Svinekød	7,5	■	
Krebs	3,4	■	x	Vagtel	2,9	■	
Kuller	< 2,5	■		Vildsvin	7,0	■	
Kulmule	< 2,5	■		Vildt kød	5,4	■	
Laks	3,0	■		<b>Frø og nødder</b>			
Lyssej	< 2,5	■		Birkes	2,6	■	
Makrel	< 2,5	■		Cashew kerner	9,4	■	x
Ørred	3,4	■		Græskarkerner	6,7	■	
Østers	< 2,5	■	x	Hasselnød	4,4	■	
Pangasius	3,0	■		Hørfrø	< 2,5	■	
Red snapper	3,6	■		Jordnød	140,7	■	
Rejer, dybvandsrejer	5,3	■	x	Kakaobønner	4,3	■	x
Rødfisk	2,9	■		Kokosnød	< 2,5	■	
Rødspætte	< 2,5	■		Macadamia nød	3,5	■	
Sandart	< 2,5	■		Mandel	6,4	■	
Sardin	3,5	■		Paranødder	9,3	■	
Sild	2,7	■		Pinjekerne	4,8	■	
Søtunge	< 2,5	■		Pistacie	10,0	■	
Sværdfisk	2,7	■		Sesam	6,7	■	
Torsk, Codling	< 2,5	■		Solsikkefrø	2,9	■	
Tunfisk	2,8	■		Valnød	< 2,5	■	x
<b>Svampe</b>				<b>Æg</b>			
Brunstokket Rørhat	< 2,5	■		Æggeblomme	23,4	■	
Kantarel	3,2	■		Æggehvider	129,8	■	
Karljohansvampe	< 2,5	■		Gåseæg	95,9	■	
Mark-champignon	3,3	■		Vagtelæg	68,8	■	
Østershat	2,7	■					
Shiitake	2,8	■					



Patient rapport:  
**Mrs. Test**

fødselsdato: 16-09-1989 ■ alder: 27 ■ køn: m ■ prøve id: 107878



■ Ikke forhøjet    ■ Forhøjet    ■ Meget forhøjet

	µg/ml IgG	Bedømmelse	Relevante for histamin		µg/ml IgG	Bedømmelse	Relevante for histamin
<b>Mælkeprodukter</b>				<b>Tilsætningsstoffer</b>			
Får: mælk og ost	< 2,5	■	x	Agar-Agar (E406)	27,7	■	
Ged: mælk og ost	2,6	■	x	Benzoesyre (E210)	6,0	■	
Halloumi	< 2,5	■		Carrageenan (E407)	< 2,5	■	
Hoppemælk	9,1	■		Guargummi (E412)	< 2,5	■	
Kamelælk	4,1	■		Gurkemejefarve (E100)	5,3	■	
Kefir	< 2,5	■		Pectin (E440)	< 2,5	■	
Kogt mælk	< 2,5	■		Sorbinsyre (E200)	6,5	■	
Komælk	4,9	■		Traganth (E413)	< 2,5	■	
Osteløbe ost (ko)	4,2	■	x	Xanthangummi	< 2,5	■	
Ricotta	< 2,5	■		<b>Specialiteter</b>			
Surmælkeprodukter (ko)	< 2,5	■		Aloe Vera	4,2	■	
<b>Salater</b>				Aspergillus niger	9,0	■	
Butterhead salat	< 2,5	■		Kandiseret citrønskal	2,6	■	
Cikoriesalat	< 2,5	■		Vinblade	< 2,5	■	
Endivie	< 2,5	■					
Iceberg salat	3,7	■					
Lollo rosso	3,4	■					
Mælkebøtte	2,6	■					
Radicchio	3,2	■					
Romaine / Kos salat	2,6	■					
Rucola	3,4	■					
Vårsalat	< 2,5	■					
<b>Te, kaffe og tannin</b>							
Garvesyre	2,6	■	x				
Grøn te	3,0	■					
Hyben	< 2,5	■					
Kaffe	3,1	■					
Kamille	< 2,5	■					
Nælde	2,9	■					
Pebermynte	3,3	■					
Rooibos te	< 2,5	■					
Sort te	2,6	■					
<b>Sødestoffer</b>							
Agavenektar	< 2,5	■					
Ahornsirup	< 2,5	■					
Honning (Blanding)	4,4	■					
Rørsukker	2,7	■					

Patient rapport:  
**Mrs. Test**

fødselsdato: 16-09-1989 ■ alder: 27 ■ køn: m ■ prøve id: 107878



## GENERELLE ANBEFALINGER

- **Dine resultater:** Testresultaterne viser, at du har forhøjet niveau af IgG antistoffer til fødevarer(r). Ensidiig kost, sammen med en øget gennemtrængelighed af tarmvæggen, antages at være årsagen til IgG fødevarerintolerance (fødevarerallergi type III). Mængden af IgG-positive fødevarer indikerer, at din tarmvægs gennemtrængelighed er forøget, og at dit immunsystem reagerer med en negativ reaktion på fødevarer, som normalt ikke bør genkendes af dit immunforsvar. Hver gang IgG positive fødevarer indtages forekommer en inflammatorisk reaktion. Dette kan svække hele din krop. Erfaringen viser, at den simple undgåelse af de positivt testede fødevarer er ikke tilstrækkeligt, og en kost ændring i overensstemmelse med princippet rotationen er påkrævet.

Mængden af IgG positive fødevarer viser, at du lider af gennemtrængelig tarmvæg (utæthed). Endvidere kan en forstyrrelse af tarmfloraen og / eller tarmvæggen være til stede. Det kan være nyttigt at analysere sammensætningen af din tarmflora og funktionaliteten af tarmvæggen ved hjælp af en specialiseret afførings analyse.

- **Diagnostik af tarmfloraen:** IgG-medieret fødevarerintolerance er almindeligvis udløst eller forværret af lidelser i tarmvæggen. Derfor er tarm undersøgelse med efterfølgende genopretning af tarmfloraen (kolon udrensning) af afgørende betydning. Det kan være nyttigt at analysere sammensætningen af din tarmflora og funktionaliteten af tarmvæggen ved hjælp af en specialiseret afføringsanalyse. Spørg din læge eller terapeut.

- **Gluten:** Forhøjet niveau af IgG mod gluten blev fundet.

Forhøjet niveau af IgG-antistoffer mod gluten kan indikere alvorlig autoimmun sygdom "Cøliaki". Det skal udelukkes, at reaktionen mod gluten skyldes cøliaki. For at være sikker på dette kliniske billede, anbefaler vi at få foretaget følgende test: Anti-gliadin IgG, Anti-gliadin IgA, Anti-transglutaminase IgG, Anti-transglutaminase IgA, Anti-endomysium.

Selv hvis cøliaki kan udelukkes, kan du stadig lide af en Non Coeliac Gluten følsomhed (NCGS), i så fald kan du også blive nødt til at fjerne gluten fra din kost.

Følsomhed over for gluten fører ikke bare til tarmbetændelse men er mistænkt for aktivt at øge tarmvæggens gennemtrængelighed, hvilket også kan føre til mangel på adskillige stoffer, så som jern, vitamin D og folinsyre samt andre bivirkninger for fødevarer og associerede lidelser, især uden for tarmen.

- **Andre årsager:** Ud over den forsinkede IgG fødevarerintolerance, kan der være en ikke-immun relateret fordøjelseslidelse eller nedsat udnyttelse af næringsstoffer hvilket kan have mange årsager. Du bør diskutere dette med din behandlende læge eller en sundhedsfagligt uddannet. Mulige årsager omfatter forringet nedbrydelse af kulhydrater (for eksempel laktose, fruktose) som følge af enzym mangel eller en utilstrækkelig aktivitet i bugspytkirtlen hvilket forårsager utilstrækkelig sekretion af fordøjelsesenzymer.

Desuden kan en tarm parasitose, mykoser eller en svækket tarmflora spille en rolle. Hvis ændring af kosten ifølge ImuPro ikke viser nogen forbedring overhovedet, bør du tage yderligere diagnostiske trin.

Patient rapport:  
**Mrs. Test**

fødselsdato: 16-09-1989 ■ alder: 27 ■ køn: m ■ prøve id: 107878



**PATIENT: Mrs. Test** **ImuXPro**

---

**Fødevarer som skal undgås under eliminationsfasen:**

Æggeblomme	Hoppemælk	Rug
Æggehvider	Hvede	Sojabønner (H)
Agar-Agar (E406)	Jordnød	Spelt
Aspergillus niger	Kamut	Vagtelæg
Basilikum	Kartoffel	
Byg	Kiwi (H)	
Cashew kerner (H)	Linser (H)	
Gåseæg	Paranødder	
Gluten	Pistacie	
Havre	Rødalger (nori)	

(H) Disse fødevarer er relevante for histaminintolerance. Patienters tolerancetærskler varierer og skal således bestemmes individuelt ved test.



Patient rapport:  
**Mrs. Test**

fødselsdato: 16-09-1989 ■ alder: 27 ■ køn: m ■ prøve id: 107878



### Tilladt i 4-dages rotation

Kød	Sandart	Vandmelon	Tomater (H)	Krydderier og krydderurter	Sorbinsyre (E200)
And	Sardin	Grøntsager	Mælkeprodukter	Allehånde	Traganth (E413)
Gås	Sild	Agurk	Får: mælk og ost (H)	Anis	Xanthangummi
Gedekød	Søtunge	Artiskokker	Ged: mælk og ost (H)	Citronmelisse	Gær
Hare	Sværfisk	Asparges	Halloumi	Dild	Gær (H)
Hjort	Torsk, Codling	Aubergine (H)	Kamelmælk	Enebær	Frø og nødder
Kalkun	Tunfisk	Bambusskud	Kefir	Hvid peber	Birkes
Kalvekød	Frugter	Bladbeder, sukkerroer greens	Kogt mælk	Hvidløg	Græskarkerner
Kanin	Abrikos	Blomkål	Komælk	Ingefær	Hasselnød
Kylling	Æble	Broccoli	Osteløbe ost (ko) (H)	Kanel	Hørfrø
Lam	Ananas (H)	Cayenne chili	Ricotta	Kapers	Kakaobønner (H)
Oksekød	Appelsin (H)	Chili Habanero	Surmælkeprodukter (ko)	Kardemomme	Kokosnød
Strudsekød	Avocado	Chili Jalapeno	Salater	Karse	Macadamia nød
Svinekød	Banan (H)	Fennikel	Butterhead salat	Kommen	Mandel
Vagtel	Blåbær	Græskar	Cikoriesalat	Koriander	Pinjekerne
Vildsvin	Blomme	Grønærter (H)	Endivie	Kørvel	Sesam
Vildt kød	Brombær	Grøn kål, krøllet grøn kål	Iceberg salat	Kryddernellike	Solsikkefrø
Fisk og skaldyr	Citron (H)	Grønne bønner (H)	Lollo rosso	Laurbærblad	Valnød (H)
Ål	Daddel	Gulerødder	Mælkebøtte	Lavendel	Specialiteter
Ansioser	Drue / Rosiner	Høstebønner (H)	Radicchio	Løvstikke	Aloe Vera
Blæksprutte (H)	Fersken	Hvidkål	Romaine / Kos salat	Lucerne	Kandiseret citronskal
Blæksprutte, tiarmet	Figner	Kålraabi	Rucola	Merian	Vinblade
blæksprutte (H)	Granatæble	Kålraabi (majroe kål)	Vårsalat	Muskatnød	Alger
Blåmuslinger (H)	Grapefrugt (H)	Kikærter (H)	Svampe	Oregano	Spirulina
Guldbrasan	Guavabær	Kinakål	Brunstokket Rørhat	Paprika, krydderi	Korn uden gluten og alternativer
Haj	Gul blomme	Knoldselleri	Kantarel	Peberrød	Amarant
Havaborre	Havtom	Løg	Karljohansvampe	Persille	Boghvede
Havtaske	Hindbær (H)	Molokhia	Mark-champignon	Purløg	Fonio
Helleflynder	Honningmelon	Mungbønner (H)	Østershat	Rosmarin	Hirse
Hummer (H)	Jordbær (H)	Okra, lady's finger	Shiitake	Safran	Jerusalem artiskok
Kammusling (H)	Kaktusfigen	Oliven	Sødestoffer	Salvie	Johannesbrød
Karpe	Kirsebær	Pastinak	Agavenektar	Savory	Kassava
Krebs (H)	Kvæde	Peberfrugt	Ahornsirup	Sennepsfrø	Lupin (H)
Kuller	Lime (H)	Porre	Honning (Blanding)	Sort Peber	Majs, sukkermais
Kulmule	Litchiblokker	Rødbeder	Rørsukker	Spidskommen	Pilerod
Laks	Mandarin (H)	Røde radiser – Hvide radiser	Te, kaffe og tannin	Timian	Quinoa
Lyssej	Mango	Rødkål	Garvesyre (H)	Vanille	Ris
Makrel	Nektarin	Rosnkål	Grøn te	Vild hvidløg	Sød kastanje
Ørred	Pære (H)	Savoykål	Hyben	Tilsætningsstoffer	Søde kartofler
Østers (H)	Papaya (H)	Spinat (H)	Kaffe	Benzoesyre (E210)	Tapioka
Pangasius	Rabarber	Squash, zucchini, courgette	Kamille	Carrageenan (E407)	Teff
Red snapper	Ribs	Stilkselleri	Nælde	Guargummi (E412)	
Rejer, dybvandsrejer (H)	Stikkelsbær		Pebermynte	Gurkemejefarve (E100)	
Rødfisk	Tranebær		Rooibos te	Pectin (E440)	
Rødspætte	Tyttebær		Sort te		

### Undgå i mindst 5 uger

Æggeblomme	Basilikum	Gluten	Jordnød	Linser (H)	Rug
Æggevider	Byg	Havre	Kamut	Paranødder	Sojabønner (H)
Agar-Agar (E406)	Cashew kerner (H)	Hoppemælk	Kartoffel	Pistacie	Spelt
Aspergillus niger	Gåseæg	Hvede	Kiwi (H)	Rødalger (nori)	Vagtelæg

(H) Disse fødevarer er relevante for histaminintolerance. Patienters tolerancetærskler varierer og skal således bestemmes individuelt ved test.