

Selbsthilfegruppe für Nahrungsmittelintoleranzen

Hülsenfrüchte/Körner	Fructose	Lactose	Histamin	Gluten	Hefe	Weizen
Bohnen	0		0			1
Erdnüsse	0		0		0	1
Haselnüsse	0		0		1	1
Kürbiskerne	1					1
Leinsamen						1
Linsen			0			1
Mandeln	1		0		1	1
Paranüsse			0		1	1
Pistacchio					0	1
Sonnenblumenkerne	1					1
Walnüsse			0		1	1
Milchprodukte	Fructose	Lactose	Histamin	Gluten	Hefe	Weizen
Dosenmilch/Kaffeesahne		0	0	1	0	1
Ei	1			1	1	1
Hafermilch		1		1	1	1
Hartkäse	1	1	0	1	0	1
Joghurt	1		1	1	1	1
Kokosmilch	1	1	1	1	1	1
Milch	1		1	1	1	1
Mozarella	1			1	0	1
Ricotta (frisch) / Frischkäse	1			1	1	1
Reismilch	1	1		1	1	1
Sahne	1		1	1	1	1
Saurrahm/Creme Fraiche	1		1	1	1	1
Schafskäse	1			1	0	1
Sojamilch		1	0	0,5	1	1
Weichkäse (Geheimrat/Butter)	1		1	1	0	1
Fleisch/Fisch (0,5 heißt aufpassen, Zutatenliste gut lesen)	Fructose	Lactose	Histamin	Gluten	Hefe	Weizen
Fisch geräuchert	0,5	1	0	1		
frische Salzwasserfische	1			1		1
frische Süßwasserfische	1			1		1
Geflügel	1			1		1
geselchtes	0,5		0	0,5		0
Hartwurst	0,5		0	0,5		0
Heringe (Dose/Glas) ohne Soße	1		0	1		0
Heringe (Dose/Glas) mit Soße	0		0	0,5		0
Lamm	1			1		1
Meeresfrüchte	1			1		1
Rind	1			1		1
Schinken	0,5			0,5		1
Schrimps (Glas)	1		0	1		0
Schwein	1			1		1
Thunfisch (Dose)	1		0	1		0
Tiefkühlfish (ohne Panier oder Soße)	1			0,5		1
Weichwurst	0,5		0	0,5		0
Wild	1			1		1

Selbsthilfegruppe für Nahrungsmittelintoleranzen

Kohlenhydrate (Lactose 0,5 heißt aufpassen bei Brot usw.)	Fructose	Lactose	Histamin	Gluten	Hefe	Weizen
Amaranth	1	1		1	1	1
Buchweizen	1	1		0,5	1	1
Dinkelbrot	0	0,5		0	0	0
Hafer	0,5	1	1	0		1
Hirse	1	1		1	1	1
Kartoffelmehl	1	1		1	1	1
Kartoffeln	1	1		1	1	1
Kouskous	0	1		0		0
Maismehl/Maiswaffeln	1	1		1	1	1
Müsli (fertig)	0	0,5	0	0	0	0
Nudeln (Weizen)		1		0	0	0
Nudeln (Vollkorn)		1		0	1	0
Polenta	1	1		1	1	1
Quinoa	1	1		1	1	1
Reis/Reisflocken/Reiswaffeln	1	1		1	1	1
Reismehl	1	1		1	1	1
Roggenbrot		0,5		0	0	1
Sauerteig		0				
Sojamehl		1	0	1	1	1
Vollkornbrot		0,5		0	0	0
Weizenbrot		0,5		0	0	0
Getränke	Fructose	Lactose	Histamin	Gluten	Hefe	Weizen
Apfelsaft	0	1	0	1		1
Bier	0	1	0	0		0
Cognac		1	0	1		1
Eistee	0	1		1		1
Kaffee	1	1		1		1
Kokosmilch	1	1		1		1
Leitungswasser	1	1		1		1
Liköre	0	1		1		1
Liköre wie Baileys	0	0		1		1
Limo	0	1		1		1
Malzgetränke	0			0		0
Milch	1	0		1		1
Mineralwasser (Kohlensäure)	0	1		1		1
Orangensaft	0,5	1	0	1		1
Rotwein	0,5	1	0	1		1
Schnaps	1	1	0	1		1
Sekt	0	1	0	1		1
Soja Milch	0,5	1	0	0,5		1
Tee (aromatisiert)	0	1	0	1		1
Tee (Früchte)	0		0	1		
Tee (Grün)	1	1		1		1
Tee (Kräuter)	1	1		1		1
Tee (Rooibos)	1	1		1		1
Tee (schwarz)	1	1		1		1
Tee (weiß)	1	1		1		1
Weißwein	0	1	0	1		1
Wenbrand	0,5	1	0	1		1
Whisky	0,5	1	0	1		1

Selbsthilfegruppe für Nahrungsmittelintoleranzen

Fette	Fructose	Lactose	Histamin	Gluten	Hefe	Weizen
Butter	1	0	1	1	1	1
Kürbiskernöl	1	1		1		1
Margarine m. Milchbestandteile	1	0	1	1	1	1
Olivenöl	1	1		1		1
Schmalz	1	1		1		1
Sonnenblumenöl	1	1		1		1
Süßigkeiten	Fructose	Lactose	Histamin	Gluten	Hefe	Weizen
Aspartam			0	1		1
Bitterschokolade	0,5	0,5		0,5	0	0,5
Cremeeis	0,5	0		0,5	0	0,5
Fruchteis	0	0,5		0,5	0	0,5
Fruchtzucker (Fructose)	0	1		1	0	1
Honig	0	1	0	1	0	1
Kuchen (normal)	0	0	0	0	0	0
Marmelade	0,5	1		1	0	1
Milchschokolade	0,5	0,5		0,5	0	0,5
Normaler Zucker (Sacharose)	0,5	1		1	0	1
Nutella	0	0		0	0	0
Saccharin		1		1	1	1
Schokolade (wenig Zucker)	1	0,5		0,5	0	0,5
Schokolade (OHNE Zucker)					1	
Sorbit, Mannit, Xylit	0	1	0	1	0	1
Traubenzucker (Glucose)	1	1		1	0	1
Wassereis	0	0,5		1	0	1
Gewürze, Soßen, Fertigprodukte	Fructose	Lactose	Histamin	Gluten	Hefe	Weizen
Essig (je nach Typ)	0		0	0,5	0	0,5
Fertigsoßen	0		0	0	0	0
Fertigsuppen	0		0	0	0	0
gefrorene Fertigprodukte	0		0	0	0	0
Glutamat	0		0	0	0	0
Kartoffelchips nur gesalzen	1	1	0	1	0	1
Kräuter frisch	1			1	1	1
Kräuter getrocknet	1			1	0	1
Ketchup	0			0,5	0	0,5
Maischips nur gesalzen	1	1		1	0	1
Majonnaise	0			0,5	0	0,5
Paniertes	0,5		0	0	0	0
Pizza	0,5		0	0	0	0
Risotto (mit käse)		1	0	1		1
Risotto (ohne käse)		0		1		1
Salatdressing (fertig)	0		0	0	0	0
Sojasoße	0		0	0	0	0
Worcestersoße	0		0	0	0	0
Zitronensaft	1		0	1	1	1
Restaurant (1=gut-4=meiden)	Fructose	Lactose	Histamin	Gluten	Hefe	Weizen
Chinesisch	1	1		1	1	1
Griechisch	1	2		2	1	2
Indisch	2	2		1	4	1
Italienisch	2	3		3	4	3
Indonesisch/Thai/Malaisisch	2	1		1	4	1
Japanisch	2	1		1	2	1
Mexikanisch	2	3		2	4	2
Spanisch	3	3		3	2	3