

<u>Häufige Resorptionsstörungen</u>	Acerola	Beta Carotin
Bor	Brom	Calcium
Chrom	Eisen	Fluor
	Germanium	Iod
Kalium	Kupfer	Lithium
Magnesium	Mangan	Phosphor
Schwefel	Selen	Silizium
	Vitamin A	Vitamin B

Vitamin C	Vitamin D	Vitamin E
Vitamin F (Fettsäuren)	Vitamin K	Vitamin T
Zink		
		<u>Biogene Amine</u> (Histamin, Tyramin)
		<u>Histamin</u>
Ananas	Avocado	Bananen
Bier	Birnen	Champagner

Erdbeeren	Essig	Essiggemüse
Faschiertes	Fisch, Fischkonserven, Fischsauce	Hausstaub
Hefeextrakt	Himbeeren	Hülsenfrüchte
Käse (besonders reifer)	Likör	Mango
Medikamente	Melanzani	Morcheln
Rohwürste, Salami, Mettwurst, Räucherschinken...	Röntgenkontrastmittel	Rotwein
Rum	Sauerkraut	Schnaps
Schokolade/Kakao	Sekt	Sojaprodukte

Spinat	Steinpilz	Tartrazin (Farbstoff in Gummibärchen)
Tomaten, Ketchup	Trockenhefe	Weinbrand
Weißwein (trockener am wenigsten)		
	<u>Tyramin</u>	Ananas
Cola	Currypulver	Erdnüsse
Kaffee	Orangen	Schokolade
Sojasauce	Rotwein	Tintenfisch
Walnüsse	Zwetschken (Pflaumen)	