



Potentiel de l'histamine des aliments et des additifs

Liste de compatibilité pour le régime alimentaire de l'intolérance à l'histamine, compilée à partir de diverses sources et sur la base des rapports de terrain

Traduction FRANCAIS - ALLEMAND

MODE D'EMPLOI:

La compatibilité ne dépend pas seulement de la teneur en histamine, mais aussi d'autres amines, des libérateurs et des DAO-bloquants.

La compatibilité peut varier d'un individu à l'autre. Les uns réagissent plutôt aux libérateurs que à l'histamine et vice versa.

Au début, il faut omettre tout ce qui est désigné comme incompatible jusqu'à ce que les symptômes restent disparus.

Puis, introduisez les aliments modérément incompatibles ("1"), un après l'autre, un seul tous les deux jours, et observez votre réaction.

Déterminez votre seuil de tolérance individuelle. Parfois, il faut plusieurs jours aux libérateurs pour s'accumuler à une dose critique.

Il y a des nombreux produits (les vins, les fromages, les viandes, ...) où le contenu de l'histamine peut varier considérablement et imprévisiblement.

La liste n'est pas exhaustive et remplie d'incertitudes. **Informations complémentaires voir www.histaminintoleranz.ch!**

LEGENDE:

Les informations sur la **compatibilité** rapportent à une "dose habituelle" et ne donnent qu'une indication approximative:

?	Informations insuffisantes ou contradictoires	Raison pour l'incompatibilité: H: contient de l'histamine, H!: périssable, l'histamine augmente! A: contient d'autres amines biogéniques L: libérateur de l'histamine et d'autres médiateurs B: blocage de la diamine oxydase (DAO)
0	Bien toléré, aucun symptôme	
1	Symptômes mineurs; consommation occas. de petites quantités	
2	Incompatibles; une dose habituelle cause clairement des symptômes	
3	Très mal tolérés; cause des symptômes sévères	

LISTE DES ALIMENTS ET ADDITIFS:

ALLEMAND:

Aliments d'origine animale / Tierisch

Oeufs / Eier

2		L	Blanc d'œuf, protéines d'œuf, albumine	Eiklar, Eiweiss, Eialbumin, Ovalbumin
0			Jaune d'œuf	Eigelb, Eidotter
0			œufs de caille	Wachteleier

Produits laitiers / Milchprodukte

1	H		Babeurre, fermenté	Buttermilch, angesäuert
0			Beurre	Butter
2	H A		Cheddar	Käse: Cheddar
1	H		Crème aigre	Sauerrahm, saure Sahne, crème fraîche
0			Crème fraîche, sans additifs !	Rahm, Sahne, Süssrahm, frisch, ohne Zusatzstoffe!
2	H A		Fontina	Käse: Fontina
2	H A		Fromage à raclette	Käse: Raclette
0			Fromage blanc, caillé, faisselle, séché	Quark, Topfen
2	H A		Fromage fondu	Käse: Schmelzkäse
0			Fromage type "butterkäse"	Käse: Butterkäse
0			Fromage type "geheimratskäse"	Käse: Geheimratskäse
0			Fromage type Gouda, frais	Käse: Gouda, jung
2			Fromage type Gouda, vieux	Käse: Gouda, gereift
1	H A		Fromage: Feta	Käse: Feta
3	H A		Fromages à pâte dure, fromage vieux, fromages affinés	Käse: lange gereifte Sorten und Hartkäse (z.B. Emmentaler)
2	H A		Fromages au lait cru	Käse: Sorten aus Rohmilch
0			Fromages frais	Käse: Frischkäse
1		?	Lait cru	Milch, Rohmilch
1	?	?	Lait en poudre	Milchpulver
1	H	?	Lait sans lactose	Milch, laktosefrei
0		?	Lait UHT	Milch, UHT-Milch = H-Milch = Up-Milch
0		?	Lait, pasteurisé	Milch, pasteurisiert (PAST-Milch)
0			Mascarpone	Käse: Mascarpone
0			Mozzarella	Käse: Mozzarella
2	H A		Préparation fromagère (mélanges)	Käsezubereitungen (=Mischungen mit weiteren Zutaten)
1	H A		Produits à base de lait cru, fromage au lait cru	Rohmilchprodukte, Rohmilchkäse
0			Ricotta	Käse: Ricotta
2	H A		Roquefort	Käse: Roquefort
1	H ?		Yaourt nature, yogourt nature	Joghurt nature

Viande / Fleisch

2	H!	L	Abats	Innereien
1	H ?		Gibier	Wildfleisch, Wildbret

3	H	A	?	Jambon sec, jambon cru	Rohschinken
0				Langue de bœuf, langue de veau	Zunge, Rindszunge, Kalbszunge
3	H	A	?	Salami	Salami
3	H	?	?	Saucisses en général	Wurstwaren
0	H!			Viande de bœuf ou de veau, fraîche	Rindfleisch, Kalbfleisch, frisch
1	H!		?	Viande de porc fraîche, non transformée	Schweinefleisch, frisch, unbehandelt
3	H	?	?	Viande fumée, poisson fumé	Rauchfleisch, Räucherfleisch, geräuchertes Fleisch
0				Viande hachée (si consommée immédiatement après hachage)	Hackfleisch, bei Verzehr unmittelbar nach Herstellung
2	H	A		Viande hachée, vente libre ou sous atmosphère protégée	Hackfleisch, Offenverkauf oder unter Schutzatmosphäre
3	H	A	?	Viande séchée	Trockenfleisch
0	H!			Volaille (poule, dinde, canard...)	Geflügelfleisch (Huhn, Pute=Trute, Ente, Wachtel etc.), frisch

Poisson / Fisch

0	H!	A		Poisson, frais ou congelé	Fisch, fangfrisch oder tiefgekühlt
3	H!	A		Poisson, sur étal de glace / du réfrigérateur	Fisch, "Frischfisch" vom Kühlregal / auf Eis
3	H	A		Thon	Thunfisch

Fruits de mer / Meeresfrüchte

2			L	Fruits de mer et crustacés (moules, huîtres, crabe, homard, crevettes...)	Krustentiere, Schalentiere (Muscheln, Austern, Krebse, Krabben, Hummer, Crevetten, Garnelen, Langusten)
2			L	Fruits de mer, mollusques	Meeresfrüchte (=wirbellose Meerestiere)
2				Moules	Muscheln

Divers / Diverses

1	?		?	Gélatine	Gelatine
---	---	--	---	----------	----------

Aliments d'origine animale / Pflanzlich

Sources d'amidon / Stärkelieferanten

0				Avoine	Hafer
1				Céréales en général	Getreide allgemein
0			!	Cornflakes (sans malt, acide folique ou autres additives)	Cornflakes (ohne Malz, Folsäure oder andere Zusätze)
0			?	Epeautre	Dinkel
1	?		?	Froment (blé)	Weizen
0				Galettes de riz	Reiswaffeln, Reis-Mais-Waffeln
2	A	L		Germes de blé	Weizenkeime
0				Graines de chanvre	Hanfsamen (Cannabis sativa)
2			L	Graines de tournesol	Sonnenblumenkerne
0				Mais en boîte	Mais aus der Dose, Dosenmais
0				Mais séché: semoule de maïs, farine, fécule de maïs	Mais, getrocknet: Maisgriess, Maismehl, Maisdunst
0				Mais, frais: graines de maïs, épis entiers	Mais: Maiskörner, Maiskolben frisch/pasteurisiert
1	?	?	?	Malt	Malz
0				Maltodextrine	Maltodextrin
0				Marrons, châtaignes	Edelkastanien, Esskastanien, Marroni, Maroni, Maronen (frisch oder tiefgekühlt)
0				Millet	Hirse
0				Nouilles de riz	Reisnudeln
1				Orge	Gerste
1	?			Pain, produits de boulangerie	Brot, Backwaren
0				Patate douce	Süsskartoffel
0				Pomme-de-terre, jeune, pelées	Kartoffel, frisch geerntet, mit Schale
0				Pomme-de-terre, non pelées	Kartoffel, gelagert, mit Schale
0				Pomme-de-terre, pelées	Kartoffel, gelagert, geschält
0				Quinoa	Quinoa
0				Riz	Reis
0				Riz soufflé	Rice Crispies
0				Sagou	Sago, Perlsago
2			?	Sarrasin	Buchweizen
1				Seigle	Roggen

Noix / Nüsse

1				Amandes	Mandeln
2				Cacahuètes	Erdnüsse, Erdnuss, "Spanische Nüssli"
3				Fruits à coque (général)	Nüsse
1			L	Noisettes	Haselnuss
3	A	L		Noix	Walnuss, Baumnuss
1	A	L		Noix de Cajou	Cashewnüsse

Huiles et grasses / Fette und Öle

0				Huile de Colza	Rapsöl
2			?	Huile de noix	Walnussöl, Baumnussöl

1				Huile de tournesol	Sonnenblumenöl
0				Huile d'olive	Olivenöl
0				Huile végétale (autre que celles spécifiées)	Öl, Pflanzenöl, Salatöl (nicht näher spezifiziert)
0				Margarine	Margarine

Legumes / Gemüse

1				Ail	Knoblauch
0				Artichaut	Artischocke
0				Asperges	Spargeln
2	H	?	?	Aubergines	Auberginen
2	H	L		Avocat	Avocado
0				Betterave	Rote Bete, Rote Beete, Randen
1		?		Blette, bette, côte de bette, côtes de bettes	Mangold, Krautstiele (Beta vulgaris subsp. vulgaris)
0				Broccoli	Broccoli, Brokkoli
0				Carotte	Karotte, Möhre, Mohrrübe, Rüebli
0				Céleri	Sellerie
?				Chayote, chayotte (Sechium edule)	Chayote
0				Chicon, endive (Cichorium intybus)	Chicorée (Cichorium intybus)
0				Chicorée (Cichorium endivia)	Endiviensalat, Endivie (Cichorium endivia)
0				Chou blanc	Weisskohl, Weisskabis
0				Chou chinois	Chinakohl
1		?		Chou de Bruxelles	Rosenkohl
0		?		Chou de Bruxelles	Rotkohl, Blaukabis
3	H			Choucroute	Sauerkraut
0				Chou-fleur	Blumenkohl
1				Chou-rave	Kohlrabi
0				Choux (sauf choux de Bruxelles et chou-rave)	Kohlarten (ausser Rosenkohl, Kohlrabi)
0				Concombre	Gurke, Salatgurke
2	H	?		Cornichons, concombres au vinaigre, pickles	Essiggurken, Salzgurken, Gewürzgurken, in Essig eingelegte Gemüse
0				Courges diverses (potiron, citrouille...)	Kürbisse, div. Sorten
0				Courgette	Zucchini, Zucchetti
?				Cresson alénois (Lepidium sativum)	Kresse: Gartenkresse (Lepidium sativum)
2				Epinards	Spinat
0				Fenouil	Fenchel
2				Fèves Borlotti	Bohnen, Borlotti-Bohnen
2		L		Fèves en général	Hülsenfrüchte (Soja, Bohnen, Erbsen, Linsen...)
2				Haricots (fèves)	Bohnen allgemein
?				Haricots Mungo (germes, pousses)	Mungobohnen(-keimlinge/-sprossen)
0				Haricots, haricots verts	Bohnen, grüne Bohnen
0				Laitue	Salat, Blattsalate
2				Lentilles	Linsen
1				Mange-tout	Kefen, Zuckerbse, Kaiserschote, Kiefelerbse, Zuckerschote
?				Navet	Speiserübe, Herbstrübe, Råbe
1		L		Oignons	Zwiebeln
2				Olives	Oliven
2	H	?	?	Orties	Brennnessel
0				Panais	Pastinaken
1				Petit-pois	Erbsen, Gartenerbse
2		?		Piment rouge	Chili, rot, frisch
1		?		Poireau	Lauch, Porree
1				Pois cassés jaunes	Erbsen, gelbe Spalterbse
1				Pois cassés verts	Erbsen, grüne Spalterbse
?				Pois chiche (Cicer arietinum)	Kichererbse
0				Poivrons (doux)	Peperoni, Paprika, Spitzpaprika (milde = süsse Sorten)
?				Pousses de bambou	Bambussprossen
0				Radis (blanc)	Rettich (Bierrettich, mild)
0				Radis (rose)	Radieschen
1				Raifort	Meerrettich
2		L		Roquette	Rucola, Rukola, Schmalblättriger Doppelsame (Diplotaxis tenuifolia), Wilde Rauce
0				Salade iceberg	Eisbergsalat
2				Soja (farine ou haricots) ("pousses de Soja", voir, haricot Mungo)	Soja (Sojabohne, Sojamehl); ["Sojasprossen" siehe Mungobohne!]
2	H	L		Tomates	Tomaten
2				Vicia faba	Bohnen, Ackerbohne (Vicia faba), Saubohne, Schweinsbohne, Favabohne

Herbes / Küchenkräuter

1			Aneth	Dill
0			Basilic	Basilikum
1			Ciboulette, civette	Schnittlauch
2			Fenugrec, Trigonella, Trifolium	Kleesorten (Bockshornklee, Schabzigerklee, ...)
0			Herbes aromatiques séchées	Kräuter, Küchenkräuter, getrocknet
0			Menthe	Pfefferminze
0			Origan	Oregano
0			Persil	Petersilie
0			Romarin	Rosmarin
0			Sarriette	Bohnenkraut
0			Sauge	Salbei

Fruits / Früchte

0			Abricots	Aprikose
2	A	L	Agrumes	Zitrusfrüchte
0			Airelles	Preiselbeere, Kronsbeere (<i>Vaccinium vitis-idaea</i>)
2	A	L	Ananas	Ananas
0			Argousier	Sanddorn
?			Asiminier trilobé (<i>Asimina triloba</i>)	Dreilappige Papau (<i>Asimina triloba</i> , Indianerbanane), Paw Paw
2	H	L	Avocat	Avocado
2	A		Banane	Banane
1	?		Beurre de Cacao, chocolat blanc	Kakaobutter, weisse Schokolade
?			Boysenberry, mûre de Boysen (<i>Rubus ursinus</i> × <i>idaeus</i>)	Boysenbeere (<i>Rubus ursinus</i> × <i>idaeus</i>)
2	A	L	Cacao, cacao en poudre, chocolat, etc.	Kakao, Kakaopulver (Schokolade etc.)
0			Canneberge, cranberry (<i>Vaccinium macrocarpon</i>)	Cranberry, Grossfrüchtige Moosbeere, Kranbeere (<i>Vaccinium macrocarpon</i>)
0			Cassis	Cassis, schwarze Johannisbeere
0			Cerises	Kirsche
0			Cerisier acide, cerisier aigre, griottier acide, <i>Prunus cerasus</i>	Sauerkirsche, Weichselkirsche, Oemeli
2	A	L	Citrons	Zitronen
1		L	Cynorrhodon	Hagebutte, Hunds-Rose, Hundsrose, (<i>Rosa canina</i>)
0			Dattes séchées	Datteln, getrocknet
1			Figues séchées	Feigen, getrocknet
2	A	L	Fraises	Erdbeere
2			Framboise	Himbeeren
?			Fruit de la passion, maracuja	Passionsfrucht, Maracuja, <i>Passiflora edulis</i> / <i>flavicarpa</i> , Purpurgranadilla, Gelbe Granadilla
2		?	Goyave	Guave, Guava, Guayave, Guayaba, Goiaba (<i>Psidium guajava</i>)
0			Grenade	Granatapfel (rotes Fleisch ohne Kerne)
0			Groseilles	Johannisbeere, rote
0			Kaki, Persimon ou Sharon	Kaki, Persimone, Sharonfrucht
2	?	L	Kiwi	Kiwi
3	A	L	Lime, citron vert	Limette, Limone
0			Litchi, letchi	Litchi, Litschi
2			Mandarines (<i>Citrus reticulata</i>)	Mandarine
1		?	Mangue	Mango
0			Melon (sauf pastèque)	Melonen (ausser Wassermelone)
?	?		Mini banane	Babybanane
?			Mûre de Logan	Loganbeere
0			Mûres	Brombeeren
?			Mûrier	Maulbeere
0			Myrtilles	Heidelbeeren
?	?		Nashi, nachi, poire asiatique, poire japonaise, pomme-poire	Birne: Nashi-Birne
0			Nectarines	Nektarinen
0			Noix de coco, noix de coco râpée	Kokosnuss, Kokosraspel
3	A	L	Orange	Orangen
2	A	L	Pamplemousse	Grapefruit
2	A	L	Papaye	Papaya
0		?	Pastèques	Wassermelonen
0			Pêche	Pfirsich
1	A		Poire, pelée, conserve dans un sirop	Birne, geschält, Konserve in Zuckersirup
1	A		Poires	Birne, ungeschält
0			Pomme	Apfel
0			Pomme, Golden Delicious	Apfel, Golden Delicious
1		L	Prunes	Pflaumen-Arten
1		?	Prunes bleues (quetsches), <i>Prunus domestica</i> subsp. <i>domestica</i>	Zwetschge, <i>Prunus domestica</i> subsp. <i>domestica</i>

0	?		Raisin de table	Trauben, Weintrauben
0			Raisins secs (p.ex. de Corinthe)	Rosinen, getrocknete Weinbeeren, Sultaninen, Korinthen
1			Rhubarbe	Rhabarber
?			Tamarillo, tomate en arbre, "prune du Japon", Solanum betaceum	Tamarillo, Baumtomate, Solanum betaceum

Graines, pépins / Samen, Kerne

1			Sésame	Sesam
---	--	--	--------	-------

Champignons / Pilze

2			Bolets	Steinpilze
1	A		Champignons de Paris	Champignons
2			Champignons divers	Pilze, diverse Arten
1			Levure	Hefe, Bäckerhefe (Frisch / getrocknet)
2			Morilles	Morcheln

Edulcorants / Süssungsmittel

0			Caramel, sucre cuit	Caramel, Karamell, gebrannter Zucker
1			édulcorants artificiels, sucrètes, du faux sucre	Künstliche Süsstoffe
2			Extrait de malt	Malzextrakt
0			Fructose	Fruchtzucker, Fructose
0			Lactose	Milchzucker, Lactose
0			Maltose	Maltose, Malzzucker, rein
0			Miel	Honig
2		?	Réglisse	Süßholz
0			Sirup d'érable	Ahornsirup
0			Stevia	Stevia (Stevia-Blätter, Steviosid flüssig/pulverförmig)
?		?	Sucre de palme	Palmzucker
0			Sucre, saccharose, sucre cristallisé	Zucker, Saccharose, Kristallzucker, Rübenzucker, Rohrzucker

Condiments, Epices / Würzen, Gewürze

?			Anis	Anis
2			Bouillon	Bouillon, Brühe, Brühwürfel/-pulver
0			Cannelle	Zimt, Zimtstangen, Zimtpulver
1			Curcuma	Curcuma, Kurkuma, Gelbwurz
2			Curry	Curry
2			Epices et aromates à base d'hydrolysat de protéines	Würze, Speisewürze, Suppenwürze (pflanzliches Eiweißhydrolysat)
2	?	L	Extrait de levure	Hefeextrakte
1	?	?	Extrait de vanille	Vanilleextrakt
2			Extrait de viande	Fleischextrakt
1			Gingembre	Ingwer
1			Graines de pavot	Mohnsamen
2		L	Moutarde, moutarde en grains, poudre de moutarde	Senf, Senfkörner, Senfsamenpulver
1			Noix de muscade	Muskatnuss
2			Paprika fort / pimenté	Paprikapulver, scharf
0			Paprika, douce	Paprikapulver, mild
2			Poivre, blanc	Pfeffer, weiss
2			Poivre, noir	Pfeffer, schwarz
3			Sauce soja	Sojasauce
1	?	?	Vanille (poudre, gousses)	Vanille, Vanilleschoten, Vanillepulver, Vanillezucker
3	H	?	Vinaigre balsamique	Essig: Aceto Balsamico, Balsamessig
0			Vinaigre blanc (attention aux additifs!)	Essig: Alkoholessig, Branntweinessig, Weingeistessig, Essigessenz
1	H	?	Vinaigre de pomme ou de cidre	Essig: Apfelessig
3	H	?	Vinaigre de vin blanc	Essig: Weissweinessig
3	H	?	Vinaigre de vin rouge	Essig: Rotweinessig

Condiments, Epices / Getränke

Eaux / Wasser

0			Eau du robinet	Leitungswasser
1		L	Eau minérale gazeuse	Mineralwasser mit Kohlensäure
0			Eau minérale non-gazeuse	Mineralwasser ohne Kohlensäure
1		?	Eaux de source thermale riches en soufre, acide carbonique, fluor, iode	Heilquellen-Wasser mit viel Schwefel/Kohlensäure/Fluor/Iod

Alcoolisés / alkoholhaltige

3		LB	Alcool pur (éthanol)	Alkohol, rein (Ethanol)
2	H	ALB	Bière	Bier
3	H	ALB	Boissons alcoolisées	Alkoholhaltige Getränke
2	H	ALB	Brandy	Weinbrand, Brandy
3	H	ALB	Champagne	Champagner
2	H	ALB	Rhum	Rhum
2	?	LB	Spiritueux, alcools forts blancs	Schnäpse, Spirituosen, klar (farblos)

3	H	A	L	B	Spiritueux, alcools forts colorés, non blancs	Schnäpse, Spirituosen, nicht klar (nicht farblos)
3	H	A	L	B	Vin	Wein
2	H	A	L	B	Vin blanc	Wein: Weisswein
3	H	A	L	B	Vin blanc mousseux	Sekt
2	H	A	L	B	Vin de Schilcher	Wein: Schilcherwein
3	H	A	L	B	Vin rouge	Wein: Rotwein
1	?	L	B		Vin, sans histamine (<0.1 mg/l)	Wein, histaminfrei (<0.1 mg/l)

Infusions, thé / Tee

1				B	Maté	Mate Tee
0					Sauge	Salbeitee
2	H			B	Thé noir	Schwarztee
0					Thé Rooibos	Rooibostee
1				B	Thé vert	Grüntee
0					Tisane de menthe poivrée	Pfefferminztee
0					Tisane de tilleul	Lindenblütentee
1	H	?	?		Tisane d'ortie	Brennnesseltee
1				?	Tisanes à base d'herbes diverses	Kräuterteemischungen, z.B. Alpenkräutertee, Hustentee, Brusttee
0					Verveine	Eisenkraut, Verveine

Jus de fruit, nectar / Fruchtsäfte, Nektare

2				L	Jus d'orange	Orangensaft
0					Nectar de cranberry (l'airelle à gros fruits (Vaccinium macrocarpon) ou «canneberge	Cranberry Nektar

Jus de légumes / Gemüsesäfte

2				L	Jus de tomate	Tomatensaft
---	--	--	--	---	---------------	-------------

Contenant de la caféine / Koffeingetränke

1					Café	Kaffee	
1					Café express	Espresso	
1					Coca Cola	Coca Cola	
2				?	B	Energy-drink	Energy-Drinks

Substituts de lait / Milchersatz

1					Boisson à l'avoine	Hafer-Drink
1					Lait de riz	Reismilch, Reis-Drink
2					Lait de soja	Sojamilch

Limonades / Süssgetränke, Limonaden

2					Boisson de cacao	Kakaogetränke
2					Boissons chocolatées (chocolat chaud, ovomaltine)	Schokoladengenötrenke, heisse Schokolade, Ovomaltine
1					Limonades	Limonadengenötrenke
0					Sirop de fleurs de sureau	Holunderblütensirup

Condiments, Epices / Zusatzstoffe

Colorants / Farbstoffe

2					Amaranthe (E123)	Amaranth, E123
2					Azorubine, carmoisine, rouge 14720, E122	Azorubin, Karmesin, E122
1					Bleu patenté V (E131)	Patentblau V, E131
0					Caramel sulfité E150b / caramel ammoniacal E150c / caramel au sulfite d'ammonium	Zuckercouleur: Sulfitaugen-/Ammoniak-/Ammoniumsulfit-Zuckerkulör (E 150b, E150c, E150d)
2					Carmine, Cochenille, E120	Karmin, Cochenille, E120
-					Carmoisine: voir azorubine	Karmesin: siehe Azorubin
-					Cochenille: voir Carmine (E120)	Cochenille: siehe Karmin (E120)
0					Colorant caramel, caramel colorant, caramel ordinaire, sucre colorant, E150, E150a	Zuckercouleur, Zuckerkulör (E150, E150a)
2					Curcumine, E100	Curcumin, E100
-					E100: voir curcumine	E100: siehe Curcumin
-					E101a: voir flavine mononucléotide	E101a: siehe Riboflavin-5-Phosphat
-					E102: voir tartrazine	E102: siehe Tartrazin
-					E104: voir Jaune de quinoleine	E104: siehe Chinolingelb
-					E110: voir Jaune orange S	E110: siehe Gelborange S
-					E120: voir Carmine, Cochenille	E120: siehe Karmin, Cochenille
-					E122: voir azorubine	E122: siehe Azorubin
-					E123: voir amaranthe	E123: siehe Amaranth
-					E124: voir Rouge de cochenille A	E124: siehe Cochenillerot A
-					E127: voir Etyrosine	E127: siehe Erythrosin
-					E128: voir Rouge 2G	E128: siehe Rot 2G
-					E131: voir Bleu patenté V	E131: siehe Patentblau V
-					E132: voir Indigotine	E132: siehe Indigokarmin
-					E150, E150a: voir colorant caramel	E150, E150a: siehe Zuckercouleur

-			E150b, E150c, E150d: voir Caramel sulfité	E150b, E150c, E150d: siehe Zuckercouleur: Sulfitlaugen-/Ammoniak-/Ammoniumsulfid-
3		?	Ethrosine, E127	Erythrosin, E127
1			Flavine mononucléotide (FMN), riboflavine-5'-phosphate, E101a	Riboflavin-5-Phosphat, E101a, Flavinmononukleotid
1			Indigotine, E132	Indigokarmin, Indigocarmin, Indigotin I, E132
3		L	Jaune de quinoléine, E104	Chinolingelb, E104
2			Jaune orange S, E110	Gelborange S, E110
2			Rouge 2G, Azophloxine, E128	Rot 2G, Acid Red 1, Azophloxin, E128
2			Rouge de cochenille A, Rouge cochenille A, C.I. 16255, Cochenille rouge A, New C	Cochenillerot A, Ponceau 4R, E124
3		?	Tartrazine, E102	Tartrazin, E102

Préservatifs / Konservierungsmittel

2			2-phénylphénol, biphényl-2-ol, orthophénylphénol (E231), orthophénylphénate de so	Orthophenylphenol, 2-Phenylphenol (E231), Natriumorthophenylphenolat (E232)
2			Acide benzoïque, benzoates (E210 à E213)	Benzoessäure und deren Salze = Benzoate (E210 bis E213)
2			Acide salicylique	Salicylat, Salicylsäure
2			Acide sorbique et sels dérivés (E200-E203)	Sorbinsäure und deren Salze (E200-203)
-			Benzoate de calcium, E213: voir acide benzoïque	Calciumbenzoat E213: siehe Benzoessäure
-			Benzoate de calcium, E213: voir acide benzoïque	E213, Calciumbenzoat: siehe Benzoessäure
-			Benzoate de potassium, E212: voir acide benzoïque	E212, Kaliumbenzoat: siehe Benzoessäure
-			Benzoate de potassium, E212: voir acide benzoïque	Kaliumbenzoat E212: siehe Benzoessäure
-			Benzoate de sodium, E211: voir acide benzoïque	E211, Natriumbenzoat: siehe Benzoessäure
-			Benzoate de sodium, E211: voir acide benzoïque	Natriumbenzoat E211: siehe Benzoessäure
-			Bisulfite de calcium, E227: voir sulfites	Calciumhydrogensulfid, E227: siehe Sulfite
-			Bisulfite de potassium, hydrogénosulfite de potassium, E228: voir sulfites	Kaliumhydrogensulfid, E228: siehe Sulfite
-			Bisulfite de sodium, hydrogénosulfite de sodium, E222: voir sulfites	Natriumhydrogensulfid, Natriumbisulfid, E222: siehe Sulfite
-			Dioxyde de soufre, E220: voir sulfites	Schwefeldioxid E220: siehe Sulfite
-			E200-E203: voir acide sorbique	E200-E203: siehe Sorbinsäure
-			E210: voir acide benzoïque	E210: siehe Benzoessäure
-			E214-219: voir parabènes	E214-E219: siehe Parabene
-			E220-E228: voir sulfites	E220-E228: siehe Sulfite
-			E231, E232: voir 2-phénylphénol	E231, E232: siehe Orthophenylphenol
-			Ester PHB (E214-E219): voir parabènes	PHB-Ester: siehe Parabene
-			Éthylparabène, 4-hydroxybenzoate d'éthyle: voir parabènes	Ethylparaben, E214, E215: siehe Parabene
-			Métabisulfite de potassium, pyrosulfite de potassium, E224: voir sulfites	Kaliumdisulfid, Kaliummetabisulfid, Kaliumpyrosulfid, E224: siehe Sulfite
-			Métabisulfite de sodium, pyrosulfite de sodium, E223: voir sulfites	Natriumdisulfid, Natriumpyrosulfid, Natriummetabisulfid, E223: siehe Sulfite
-			Méthylparabène, parahydroxybenzoate de méthyle: voir parabènes	Methylparaben, E218, E219: siehe Parabene
0			Nitrite de sodium, E250	Natriumnitrit, E250
2			Parabène = Ester PHB (E214-E219)	Parabene = PHB-Ester (E214-E219), Methyl-, Ethyl-, Propyl-, Butyl- Benzylparaben)
-			Sorbate de potassium, E202: voir acide sorbique	Kaliumsorbat, E202: siehe Sorbinsäure
-			Sorbate decalcium, E203: voir acide sorbique	Calciumsorbat, E203: siehe Sorbinsäure
-			Sulfite de calcium, E226: voir sulfites	Calciumsulfid, E226: siehe Sulfite
-			Sulfite de potassium, E225: voir sulfites	Kaliumsulfid, E225: siehe Sulfite
-			Sulfite de sodium, E221: voir sulfites	Natriumsulfid, E221: siehe Sulfite
3			Sulfites (E220 - E228)	Sulfite (E220 - E228)

Exhausteurs de goût / Geschmacksverstärker

2			Acide glutamique, (glutamate, exhausteur de goût), E620	Glutaminsäure, (Glutamat), E620
2			Diglutamate de calcium, glutamate de calcium, E623	Calciumdiglutamat, Calciumglutamat, Kalziumglutamat, E623
2			Diglutamate de magnésium, diglutamate monomagnésique, E625	Magnesiumdiglutamat, Magnesiumglutamat, E625
-			E620: voir acide glutamique	E620: siehe Glutaminsäure, (Glutamat)
-			E621: voir glutamate monosodique	E621: siehe Mononatriumglutamat, Natriumglutamat
-			E622: voir glutamate monopotassique	E622: siehe Monokaliumglutamat, Kaliumglutamat
-			E623: voir diglutamate de calcium	E623: siehe Calciumdiglutamat, Calciumglutamat
-			E624: voir glutamate monoammonique	E624: siehe Monoammoniumglutamat, Ammoniumglutamat
-			E625: voir diglutamate de magnésium	E625: siehe Magnesiumdiglutamat, Magnesiumglutamat
2			Glutamate monoammonique, glutamate d'ammonium, E624	Monoammoniumglutamat, Ammoniumglutamat, E624
2			Glutamate monopotassique, glutamate de potassium, E622	Monokaliumglutamat, Kaliumglutamat, E622
2			Glutamate monosodique, glutamate de sodium, E621	Mononatriumglutamat, Natriumglutamat, Monosodiumglutamat, E621
2			Glutamates (E620-E625), exhausteurs de goût	Glutamate (E620-E625)

Epaisseurs / Verdickungsmittel

0			Amidon	Stärke (Kartoffel-/Mais-/Weizen- etc.)
2			Caroube et dérivés (E410)	Johannisbrotkernmehl, Carob, Johannisbrotpulver, E410
2			Carraghénane (E407, E407a)	Carrageen, Carrageen, Carrageen, Carrageen, E407, E407a
-			E407, E407a: voir carraghénane	E407, E407a: siehe Carrageen
-			E410: voir caroube	E410: siehe Johannisbrotkernmehl

-				E412: voir gomme de guar	E412: siehe Guarkernmehl
1		?		Gluten	Weizenkleber, Gluten
1				Gomme de guar, farine de graines de guar, E412	Guarkernmehl, Guaran, E412
0				Pectine	Pektin, Pektine

Agents de fermentation, levure chimique / Treibmittel

0				Crème de tartre, tartrate de monopotassium, E336(i)	Weinsteinbackpulver, Kaliumtartrat, E336
-				E335, E336: voir crème de tartre	E335, E336: siehe Weinsteinbackpulver
1				Poudre à lever	Backpulver
-				Tartrate de sodium, E335: voir crème de tartre	Natriumtartrat, E335: siehe Weinsteinbackpulver

Acidifiants / Säuerungsmittel

0				Acide ascorbique, vitamine C, E300	Ascorbinsäure, Vitamin C, E300
0				Acide citrique, E330	Citronensäure, Zitronensäure, E330
-				E300: voir acide ascorbique	E300: siehe Ascorbinsäure
-				E330: voir acide citrique	E330: siehe Citronensäure
-				Vitamine C: voir acide ascorbique	Vitamin C: siehe Ascorbinsäure

Arômes / Aromastoffe

2				Quinine (p.ex. dans Bitterlemon, Tonic, Schweppes)	Chinin (z.B. in Bitterlemon, Tonic Water)
0				Vanilline (synthétique), sucre vanillé	Vanillin (synthetisch), Vanillinzucker

Vitamines, sels minéraux / Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

2			L	Acide folique	Folsäure
2			L	Iode, iodure de potassium, iodate de potassium, sel iodé	Iod, Jod, Kochsalz iodiert, Jodsatz (Jodzusat in Form von Kaliumiodid, Kaliumjodat, Kaliumjodat)
-				Sel iodé: voir iode	Kaliumiodid, Kaliumiodat, Kochsalz iodiert: siehe Iod

Stimulants / Stimulantien

2			B	Théobromine	Theobromin
---	--	--	---	-------------	------------

Préparations, mixtures / Zubereitungen

1		?		Chocolat blanc	Schokolade, weiss
2		A		Chocolat brun / noir	Schokolade, braun / schwarz / dunkel
1				Massepain	Marzipan
2	H		L	Moutarde	Senf
2			L	Réglisse, cachou	Lakritze, "Bärendreck"
2				Tofu	Tofu