

## Checklist van de Biogene Aminen

<http://mens-en-gezondheid.infoyo.nl/ziekten/8162-biogene-aminen-en-hun-ziekmakend-effect.html>

**Soms kunnen (hoeft dus niet) biogene aminen ook klachten geven. Om een indruk te hebben waar veel biogene aminen in zitten zie de checklist biogene aminen hieronder:**

Denk je een reactie te hebben noteer dit in de lijst. Wanneer de reactie zich vaker voor doet schrap deze dan tijdelijk uit je menu. Vooral in voorjaar en najaar (i.v.m. verminderde lever methylering) komt dit vaker voor.

Groep A: Histamine	
oude kaas	spinazie
cervelaatworst, metworst, salami, worst	rode bieten
runderlever, varkenslever	tomaten
vis uit blik, tonijn, makreel, sardine, haring	zuurkool
Wijn	ketjap, sojasaus
Marmite	salades, met name vis- en vleessalades
Groep B: Tyramine	
oude kaas, blauwe schimmelkaas	nieuwe aardappelen
droge worst, cervelaatworst, salami, worst	bloemkool
lever (runder-, varkens- en kippenlever)	zuurkool
vis uit blik, haring, gerookte zalm	meloenen
bepaalde wijnen	frambozen
ketjap, sojasaus	
Groep C: Salicylaten	
Bessen	andijvie
aardbeien, bramen, frambozen	augurken
Abrikozen	witlof
Ananas	kruiden, specerijen
witte druiven	sherry
Guave	thee
Kersen	amandelen
krenten, rozijnen	yoghurt
Meloenen	kauwgom
gedroogde pruimen	honing
Sinaasappels	dadels
Groep D: Benzoaten	
abrikozen	sinaasappels
bananen	groene erwten
bessen	knoflook
frambozen	uien
grapefruits	bepaalde kaassoorten
kersen- en morellen(sap)	yoghurt, karnemelk, kwark, zure room
mandarijnen	likeur, brandy
alle producten in pot of blik die conserveermiddel bevatten	
Groep E: Histaminevrijmakers	
alcoholhoudende dranken	vis
ananas	tomaten
aardbeien	varkensvlees
citrusfruit, zoals sinaasappel, grapefruit en mandarijn	schaal- en schelpdieren, zoals mosselen en garnalen
chocolade	kruiden en specerijen

wit van eieren	kunstmatige hulpstoffen: conserveermiddelen (benzoaten, nitriet, sorbinezuur, sulfiet), AZO-kleurstoffen, smaakversterker, anti-oxidanten (BHA, gallaten), aroma's (vooral vanilline en kaneel)
noten, pinda's	
soms: sla, spinazie, bieten	
<b>Groep F: Schimmels en gisten</b>	
laag alcoholhoudende dranken zoals bier, wijn enz.	gistvlokken, biergisttabletten, vitamine B- tabletten
bouillonblokjes, drinkbouillon	olijven uit glas
brood	kaas
karnemelk	soepen uit een pakje
druivensap	Marmite
azijn	bitterballen, kroketten
zuurkool	kant-en-klare sauzen