

Histamiinia sisältäviä ja/tai vapauttavia ruokia ja juomia:

- kypsytetty juusto (mitä kauemmin kypsytetty, sitä enemmän histamiinia)
- säilykevalmisteet ja säilykevihannekset
- savustettu liha, salami, kinkku, sisäelimet, kestromakkara
- monet kalatuotteet, pääosin säilykekala, äyriäiset/merenelävät ja erityisesti tonnikala
- herkkusienet
- muutamat kasvikset: hapankaali, tomaatti, munakoiso, pinaatti, avokado
- muutamat hedelmät: sitrushedelmät esim. appelsiini ja greippi, sekä ananas, banaani, punainen luumu, päärynä, kiivi, mansikka, vadelma, papaija, ja näistä tehdyt hedelmä- ja kasvismehut
- pähkinät, saksanpähkinä, cashewpähkinä
- kahvi, pavut, palkokasvit ja soijatuotteet (kahviherne, soijapapu, maapähkinä),
- vehnätuotteet
- alkoholi, olut, viinit
- suklaa, kaakao, marsipaani, nougat, sipsit, väri- ja/tai säilöntäaineita sisältävät makeiset
- hiiva
- etikka
- lisäaineet

Diamiinioksideasientsyymien vapautumista estäviä aineita:

- alkoholi
- kaakao
- musta ja vihreä tee
- energiajuomat (teobromiinia sisältävät)

Histamiinin imeytymistä edistäviä aineita:

- usein mausteet edistävät histamiinin imeytymistä suolesta
- väriaineet: tartratsiini (E 102), oranssi S (E 110), atsorubiini (E 122), amarantti (E 123), kokkeniilipunainen (E 124), erytrosiini (E 127)
- säilöntäaineet: sorbiinihappo ja suolat (E 200-203), bentsoehappo ja suolat (E 210-213), (E 220-227), ortofenyylifenoli ja natriumortofenyylifenoli (E 231-232), (E 223)
- muut lisäaineet: nitraatti (E 251-252), glutamaatti (E 620-625), happamuudensäätöaineet: di-, tri- ja polyfosfaatit

Diamiinioksideasin vapautumista vähentäviä ja/tai histamiinia vapauttavia lääkeaineita:

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| - asetyylikysteiniini | - propafenoni |
| - ambroksoli | - verapamiili |
| - aminofylliini | - mefenaamihappo |
| - klavulaanihappo | - diklofenaakki |
| - metamiitsoli | - naprokseenihappo |
| - metoklopramidi | - asetyyliisalisyyliihappo |