

Namirnice koje sadrže visok nivo histamina:

- Alkohol, crveno vino (posebno Chianti), pivo
- Nepasterizovano mleko (kravlje, kozje, humano)
- Kisela hrana
- Hrana iz konzervi
- Zreli sirevi (Camembert, Brie, Gruyere, Cheddar, Roquefort, Parmesan)
- Jaja
- Pivski kvasac
- Suhomesnati proizvodi - salame, šunka, kobasice....
- Morski plodovi-ostrige, ribe
- Piletina
- Pasulj i mahunarke - grašak, soja, kikiriki
- Spanać
- Paradajz
- Orasi - orah, indijski orah
- Čokolada i drugi kakao proizvodi
- Većina citričnog voća i bobičasto voće
- Proizvodi na bazi žitarica, pšenice
- Sirće
- Gotova jela
- Slane grickalice, slatkiši sa konzervansima i veštačkim bojama

Histamino-liberatori:

- Belance (nekuvano)
- Većina citričnog voća - kivi, limon, limeta, ananas, šljive...
- Alkohol
- Kakao i čokolada
- Orasi
- Ribe, ostrige
- Papaja, jagode
- Pasulj i mahunarke
- Paradajz
- Pšenične klice
- Aditivi - benzoat, sulphiti, nitriti, glutamat, prehrambene boje

Diamine Oxidase (DAO) blokatori:

- Alkohol
- Crni čaj

- Energetska pića
- Zeleni čaj

Diskutabilno:

- Jogurt - u zavisnosti od upotrebljene bakterijske kulture
- Belance - samo u sirovom stanju

Drugo:

- Kvasac - iako ne sadrži histamin, služi kao katalizator za stvaranje histamina tokom proizvodnje