

COMT beeinträchtigende Stoffe	COMT beeinträchtigt durch Stoffwechsel oder Hormone	Nahrungsmittel die das COMT Enzym beeinflussen können	COMT Unterstützend	Katecholamine unterstützend	FLAVANOIDE/PHENOLE ohne COMT Beeinträchtigung
Calcium (Comt Inhibitor)	Homocystein hoch	Grüntee	Sport und Bewegung	Phenylalanin	Apigenin (Sellerie, Kamille)
Eisen (Comt Inhibitor)	S-adenosylhomocysteine (SAH) hoch	Schwarztee	Testosteron hoch	Tyrosin	Chrysin
Quecksilber (SAME Inhibitor)	niedriges Testosteron	Kaffee	SAMe (S-Adenosylmethionin)	B6	Myricetin
Stress	niedriges Magnesium	Bier	Magnesium	B3	Tangeritin
Weichmacher (BPA)	Östrogen Hoch - ebenso MAO	Apfelschale	Vitamin C	Methyl B12	Baicalein
Aluminium, Arsen, Cadmium, Blei (Östrogenrezeptoren)	Diäten - nichts essen (Blutzucker und niedriger Insulin)	Pflaumen	Vitamin B2	Methyl Folat	Scutellarein
Quercetin	Blutzucker niedrig	Zwiebel	Vitamin D3	Magnesium	Wogonin
Östrogene und Ähnliche hoch	Niedriges Vitamin D	Haselnüsse	Betain/ Trimethylglycin	Calzium	
Pestizide	MTHFR Gen Polymorphismus	Pekán	Indol 3 Carbinol(entgiftend)	Vitamin C	
Herbizide	Vitamin B12 Spiegel niedrig	Pistazien	Methyl Folat	Insulin -> Dopamin erhöhend	
Flammschutzmittel	Folsäure zu niedrig	Birnen	Methyl B12	kein Zucker	
Serotonin relativ zu hoch (Tryptophan, 5HTP,...)		Himbeeren			
GABA -> Serotonin erhöhend		Erdbeeren			
Rutin (Buchweizen, Petersilie, Johanniskraut)		Johannisbrot			
Luteolin		Wein			
Ferulasäure (Dill, Reis, Curcumin, Weizenbier)		Zimt			
Hydroxytyrosol (Oliven, Olivenöl)		Vanille			
L-Dopa		Apfelbeere			
Genistein (Soja, Rotklee) - Comt wird runtergeregelt		Weintraube			
Daidzein (Soja, Rotklee) - Comt wird runtergeregelt		Granatapfel			
		Ginko			
		Kakao			
		Kamillentee - nicht gesichert			
		Honig - nicht gesichert			
		Pfefferminztee - nicht gesichert			