

Histamin-Unverträglichkeit

Histaminreiche Lebensmittel

- Eingelegte, konservierte Nahrungsmittel
- Fischprodukte inkl. Meeresfrüchte, nicht aber fangfrischer Fisch
- Käse, speziell Hartkäse
- Wurst (Salami, Schinken, geräuchertes Fleisch)
- Tomaten
- Spinat
- Sauerkraut
- Bohnen und Hülsenfrüchte
- Alkoholische Getränke (Sekt, Wein, Bier)
- Schwarzer Tee, Kakao
- Obstsorten wie Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Ananas, Bananen, Birnen
- Schokolade
- Nüsse
- Lebensmittelzusatzstoffe (Sulfite, Glutamate, Farbstoffe)
- Medikamente (ASS, Metamizol, MCP, Acetylcystein, Ambroxol, Amitriptylin, Cefuroxim, Verapamil)

Histaminarme Lebensmittel

Histaminarme Lebensmittel	Beispiele
Fleisch/ Geflügel	frisches oder tiefgefrorenes Fleisch (Rind, Schwein) und Pute, Frischwurst, Brühwurst, Kochwurst, Mortadella, Leberkäse, Putenschinken, Kochschinken, Weißwurst, Wiener
Fisch	Dorade, Dorsch, Heilbutt, Kabeljau, Lachs, Meerbarbe, Petersfisch, Rotbarsch, Schellfisch, Scholle, Seehecht, Seelachs, Seezunge, Steinbutt, Wittling (Merlan)
Obst	Aprikosen, Äpfel, Birnen, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Khaki, Kirschen, Litschi, Melone, Nektarinen, Pfirsiche, Preiselbeeren, Quitte, Reneklode
Gemüse	Brokkoli, frische Kräuter, grüner Salat, Gurke, Mohrrüben (Karotten), Kartoffeln, Knoblauch, Kohl, Kürbis, Lauch (Porree), Mais, Paprika (gelb, rot), Rote Bete, Spargel, Zucchini, Zuckererbse, Zwiebeln
Milchprodukte	Butter, Buttermilch, Butterkäse, frische Milch, Frischkäse, Joghurt, Kefir, Sahne (Rahm), Quark, Crème fraîche, H-Milch, Sauerrahm (saure Sahne)
Alkoholische Getränke	helles Bier (Pils, Kölsch), klare Schnäpse, Weißwein
Getränke	verdünnte Obstsäfte (außer mit Zitrusfrüchten), Kräutertee, stilles Wasser
Getreide-produkte	Brot, Backwaren ohne Zusatzstoffe, Getreideflocken, Reis, Nudeln, Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse, Weizen, Amaranth, Buchweizen, Leinsamen, Quinoa, Reis
Süßes	Fruchtbonbons, Fruchtgummi, Honig, Kaugummi, Konfitüre, Popcorn
Sonstige Lebensmittel	Apfelessig, Essigessenz, Fette, Gewürze, Margarine, Öle, Kokosnuss, Kürbiskerne, Mandeln, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne

Histaminarme Nahrungsmittel