

Histaminhaltige Lebensmittel*

- + geringer Histamingehalt
 ++ mittlerer Histamingehalt
 +++ hoher Histamingehalt

Lebensmittel	Histamingehalt
Essig	
Apfelessig	+
Balsamico	+++
Tafelessig	+++
Fette, Öle	
Butter	+
Distel-, Raps-, -Olivenöl	++
Margarine (nicht aus Sonnenblumenöl)	++
Mayonnaise (nicht aus Sonnenblumenöl)	++
Sonnenblumenöl	+++
Fisch, Meeresfrüchte	
Fisch fangfrisch	0
Makrelen geräuchert	+++
Matjes, Bismarckheringe	+
Meeresfrüchte (Muscheln, Krebse, Garnelen, Tintenfisch)	+++
Sardellen (Konserve)	++
Sardellen in Öl (Anchovis), Sardellenbutter	+++
Sardine (Konserve)	++
Thunfisch (Konserve)	++
Tiefkühlfisch natur	+
Tiefkühlfisch paniert	+
Fleisch	
Cervelatwurst	+++
frisches oder tiefgefrorenes Fleisch (Geflügel, Rindfleisch, Lamm/Hammel, Schweinefleisch)	++
Geräuchertes (Schinken, Wurst, Salami, Mettwurst)	+++
Wild (Wildschwein, Reh, Kaninchen, Hase)	+++
Gemüse	
Aubergine	++
Avocado	++

*Auswahl, der gängigsten Lebensmitteln

Lebensmittel	
Essiggurken	+++
Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Edamame (frische Sojabohnen), Linsen, Kichererbsen,)	++
Oliven (eingelegt)	+++
Pilze	+++
Rosenkohl	+++
Rucola	+++
Salatgurke	0
Sauerkraut	+++
Spinat	++
Tomaten	+++
Weißkohl, Grünkohl, Rotkohl	++
Getränke	
Cola, Energy drinks	+++
grüner Tee	0
Kakao, heiße Schokolade	+++
klare Schnäpse (in kleinen Mengen)	++
Kräutertee	0
Liköre, Whisky, Weinbrand	+++
milchsauer vergorene Säfte	+++
obergäriges Biere (Kölsch, Weizen, Altbier)	+++
Obst- und Gemüsesäfte (aus geeigneten Sorten)	+
Obst- und Gemüsesäfte (aus ungeeigneten Sorten)	++
reizarmer Kaffee (säurearm, Arabica-Bohne)	++
Schaumwein (Champagner, Sekt, Prosecco)	+++
schwacher Schwarzer Tee	++
stark geröstete Kaffeesorte, Robuste-Bohne)	+++
starker Schwarzer Tee	+++
untergärrige Biere (Pils, Export, Lager)	++
Wein (Rot und Weiß)	+++
Getreideprodukte	
Buchweizen	+++
Dinkelprodukte (Nudeln, Flocken, Mehl)	+
Gerste	+++
Maisprodukte (Brot, Waffeln, Mehl)	+
Reisprodukte (Nudeln, Waffeln, Mehl)	+
Roggenprodukte (Mehl, hefefreies Brot)	+
Weizenprodukte (Bulgur, Couscous, Keime, Gebäcke)	+++
Gewürze	
Maggi	+++
Sojasoße	+++

Lebensmittel	
Käse	
frischer Schafs- oder Ziegenkäse	+
Frischkäse (Quark, Hüttenkäse, Ricotta, Mozzarella)	+
gereifte Käse (Brie, Camembert, alle Blauschimmelkäse, Harzer Käse, Limburger, Munsterkä- Hartkäse (Cheddar, Chester, Stilton, Emmentaler, Parmesan, alte Gouda oder Edamer)	+++
Schmelzkäse	+++
Milchprodukte	
Milch (frisch, pasteurisiert, keine Rohmilch)	+
Milchersatz (Reis-, Hafer-, Mandel-, Kokosmilch)	+
Sahne, Schmand, Joghurt	+
Sojamilch	+++
Nüsse	
Cashewnüsse, Erdnüsse, Walnüsse, große Mengen Haselnüsse, Sonnenblumenkerne	+++
Leinsamen, Macamia-Nüsse, Mandeln, Kokosnuss, Kürbiskerne, Para- und Pekannuss, Pinienkerne, Pistazien	+
Obst	
Äpfel	0
Berenfrüchte (Maulbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)	+++
Birnen	++
frische Nektarinen, Pfirsiche, Aprikosen, Kirschen	0
Kiwi, Bananen	+++
Melonen	0
Papaya, Ananas	+++
Trockenfrüchte (Aprikosen, Datteln, Rosinen, Pflaumen)	+++
Zitrusfrüchte (Zitrone, Orange, Grapefruit, Limette)	+++
Süßigkeiten	
Dunkle Schokoladenprodukte (Riegel, Tafeln, Pralinen, Schokokrossies)	+++
Gelatineprodukte (Gummibärchen, Lakritze)	+++
Honig	+++
Kekse, Bonbons	+++
weiße Schokolade	+

