

Alles essen: Eine Übersicht der gefühlten Verträglichkeiten bei Histaminunverträglichkeit*

Verträglichkeitsskala:

0 Gut verträglich

+ Mäßig verträglich

++ Unverträglich

+++ Sehr schlecht verträglich



Wichtig zu beachten ist, dass diese Übersicht als grobe Orientierung gesehen werden soll. Die hier aufgeführten gefühlten Unverträglichkeiten sind sehr individuell und die hier gelistete Verträglichkeit muss nicht auf jeden zutreffen. Die individuelle Toleranzgrenze für einzelne Lebensmittel sollten bitte selbst ausgetestet werden!

Obst	gefühlte Verträglichkeit
Ananas	++
Apfel	0
Aprikose	0
Avocado	++
Banane	++
Birne	+
Blaubeere, Brombeere, Johannisbeere	0
Erdbeere	++
Feige	0
Himbeere	++
Kirsche	0
Kiwi	++
Kokosnuss	+
Mango	+
Melone (Ausnahme: Wassermelone)	0

*SIGHI. Lebensmittelverträglichkeitsliste – Histamin/Mastzellaktivierungssyndrom. Stand: 29.08.2024

| [MCAD > Downloads \(mastzellaktivierung.info\)](#)

Orange	+++
Pfirsich	0
Rhabarber	+
Trauben	0
Zitrone	++

Gemüse

Aubergine	++
Blattsalat	0
Blumenkohl	0
Brokkoli	0
Essiggurke	++
Hülsenfrüchte (Erbse, Bohne, Edamame, Linsen, Kichererbsen)	++
Möhre	0
Oliven	++
Paprika (milde Sorten)	0
Pilze (diverse Arten)	++
Kohlsorten (außer Rosenkohl, Kohlrabi)	0
Rosenkohl, Kohlrabi	+
Salatgurke	0
Sauerkraut	+++
Spinat	++
Tomate	++
Zucchini	0
Zwiebel (bis auf wenige Ausnahmen)	+

Körner und Saaten	
Buchweizen	++
Dinkel	0
Gerste	+
Hafer	0
Mais	0
Quinoa	0
Reis	0
Roggen	+
Weizen	+

Tierische Erzeugnisse	
Butter (Süßrahm)	0
Butterkäse	0
Cheddar Käse	++
Eigelb	0
Eiweiß	++
Feta Käse	+
Frischkäse	0
Gouda (gereift)	++
Gouda (jung)	0
Joghurt	+
Käse; langgereifte Sorten und Hartkäse	+++
H-Milch	0
Mozzarella	0
Ricotta	0

Quark	0
Sahne (süß)	0
Saure Sahne	+

Fleisch

Ente	0
Hähnchen, Hühnchen	0
Pute	0
Kalbfleisch frisch	0
Rindfleisch (frisch)	0
Rohschinken	+++
Salami	+++
Schweinefleisch	+
Wildfleisch	+
Fleisch (geräuchert)	+++

Fisch und Meeresfrüchte

Fisch (fangfrisch oder tiefgekühlt; aber abhängig von Art und Frische)	0
Fisch (geräuchert)	+++
See-, Bach-, Regenbogen-, Lachsforelle	0
Sardellen	+++
Thunfisch	+++
Austern, Garnelen, Hummer, Krabben, Krebse, Muscheln	++

Fette und Öle

Distel-, Raps-, Olivenöl	0
Kokosöl	0
Margarine	0
Sonnenblumenöl	+
Walnussöl	++

Nüsse, Kerne und Samen

Cashewkerne	+
Chia Samen	0
Erdnuss	++
Haselnuss	+
Kürbiskerne	0
Macadamia-Nuss	0
Mandeln	+
Paranuss	0
Pinienkerne	+
Pistazie	0
Sesam	+
Sonnenblumenkerne	++

Gewürze, Würzen und Kräuter

Apfelessig	+
Balsamico	+++

Essigessenz	0
Basilikum	0
Dill	+
Ingwer	+
Koriander	0
Kreuzkümmel	++
Kurkuma	0
Muskatnuss	+
Oregano	0
Petersilie	0
Pfeffer (schwarz, weiß)	++
Rosmarin	0
Schnittlauch	+
Senf, Senfkörner	++
Sojasauce	+++
Zimt	0

Süßigkeiten

Honig	0
Marzipan	+
Schokolade (dunkel)	++
Schokolade (weiß)	+

Getränke

Bier	++
Cola, Energy Drinks	++

Holunderblütensirup	0
Kaffee	+
Kakao, heiße Schokolade	++
Kräutertee (abhängig von der Mischung)	+
Limonadengetränke	+
Mate-Tee	+
Mineral- und Leitungswasser	0
Orangensaft	++
Pfefferminztee	0
Reisdrink	+
Schnaps (klar)	++
Wein	+++



Du willst nicht auf den Genuss
histaminreicher Lebensmittel
verzichten?

Probier DAOSiN®



DAOSiN®

www.alles-essen.de

STADA