

Liste Histaminhaltiger Lebensmittel

Der Histamingehalt unterliegt starken natürlichen Schwankungen. Histamin ist individuell unterschiedlich verträglich

Histaminarme Lebensmittel – Bei Histaminintoleranz meist verträglich

- Frischkäse, junger Gouda, Butterkäse, Mascarpone, Ricotta, Mozzarella
- Fangfrischer Fisch
- Frisches Gemüse: Brokkoli, Grüner Salat, Gurke, Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Kürbis, Lauch, Mais, Paprika, Radieschen, Rapunzel, Rettich, Rote Beete, Spargel, Zucchini, Zwiebel
- Pasteurisierte Milch
- Frisches Fleisch
- Frisches Obst: Apfel, Aprikosen, Blaubeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Khaki, Kirschen, Litchi, Mango, Melone, Preiselbeeren, Rhabarber
- Essig: Alkoholesig, Apfelessig, Branntweinessig, Essigessenz, Weingeistessig
Ausser: Balsamico und Weinessig
- Eigelb
- Getreide/Beilagen: Amaranth, Dinkel, Hafer, Hirse, Kastanien, Mais, Reis, Quinoa
- Milchersatz: Reis-, Hafer-, Kokosmilch – individuell testen
- Alle frischen, nicht zitrusshaltigen und/oder tomatenhaltigen Obstsaften, alle Gemüsesäfte außer Sauerkraut
- Kräutertees

Nahrungsmittel, die nicht verträglich sind

- Eingelegte/konservierte Lebensmittel
- Käse, vor allem Hartkäse – je länger gereift, desto mehr Histamin
- Geräuchertes Fleisch, Schinken, Salami,...
- Meeresfrüchte, Fischkonserven
- Bohnen, Hülsenfrüchte, Kichererbsen, Sojabohnen
- Sojaprodukte
- Weizenprodukte (werden manchmal gut vertragen)
- Sauerkraut
- Fertiggerichte
- Obst: Bananen, Birnen, Melanzani, Orangen, Kiwi...
- Alkoholische oder vergorene Getränke
- Schwarzer Tee
- Schokolade, Kakao
- Balsamico, Rotweinessig, Weissweinessig
- Hefe, Bäckerhefe, Bierhefe

Nahrungsmittel, die Histamin freisetzen – nicht verträglich

- Hülsenfrüchte
- Erdbeeren
- Zitrusfrüchte (werden teilweise gut vertragen)
- Tomaten
- Nüsse
- Ananas
- Kakao und Schokolade

Diaminoxidase blockierende Nahrungsmittel – nicht verträglich

- Alkohol
- Kakao
- Schwarzer Tee
- Grüner Tee
- Mate Tee
- Energy Drinks