

Histaminarme Lebens- Nahrungsmittel - meistens verträglich bei Histaminintoleranz

Frischkäse

pasteurisierte Milch

frisches Fleisch (frisch, gekühlt, gefroren)- mit Schweinefleisch haben einige Betroffene Probleme.

Fangfrischer Fisch

Frisches Obst: Melone, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Litchi, Mango, Khaki, Rhababer, Kirschen, Blaubeeren, Johannisbeeren, Aprikosen, Äpfel

Frisches Gemüse: Grüner Salat, Kohlsorten, Rote Beete, Kürbis, Zwiebel, Radieschen, Rettich, Rapunzel, Paprika, Karotten, Brokkoli, Kartoffeln, Gurke, Lauch, Zucchini, Mais, Spargel, Knoblauch

Getreide/Beilagen: Reis, Mais, Dinkel, Quinoa, Amaranth, Hafer, Hirse, Kastanien

Teigwaren: Dinkel-, Mais-, Reismudeln, hefefreies Roggenbrot, Mais-Reis-Knäckebrote, Reiswauffeln

Milchersatz: Reis-, Hafer-, Kokosmilch

alle nicht zitrusshaltigen und/oder tomatenhaltigen Obstsäfte, alle Gemüsesäfte (außer Sauerkraut)

Kräutertees

Eigelb

Weingeistessig

Lebens- Nahrungsmittel, die einen hohen Histamingehalt haben können, bzw. nicht verträglich sind

Eingelegte/konservierte Lebensmittel

Käse: vor allem Hartkäse - je älter (je länger gereift) desto mehr Histamin

Geräuchertes Fleisch, Schinken, Salami, ...

die meisten Fischprodukte (alle Meeresfrüchte), v.a. Fischkonserven

Bohnen und Hülsenfrüchte (besonders Kichererbsen und Sojabohnen, auch Erdnüsse)

Sojaprodukte (Sojamilch, Sojasahne, Tofu, Sojasaucen, ...)

Produkte aus Weizen (werden manchmal gut vertragen!)

Sauerkraut

Fertiggerichte

Einige Obstsorten (Bananen, Birnen, Melanzani, Orangen, Kiwi, ...)

Alkoholische Getränke / vergorene Getränke

Schwarzer Tee

Schokolade, Kakao

Essig (Weingeistessig wird gut vertragen!)

Apfelessig (wird manchmal auch ganz gut vertragen)

Hefe/ Bäckerhefe / Bierhefe - diese wandeln Histidin in Histamin um und erhöhen somit nochmals den Histaminspiegel

Lebens- Nahrungsmittel, die Histamin freisetzen (Histaminliberatoren) - nicht verträglich

Hülsenfrüchte

Erdbeeren

Zitrusfrüchte (werden teilweise gut vertragen)

Tomaten

Nüsse

Ananas

Papaya

Kakao und Schokolade

Diaminoxidase blockierende Nahrungsmittel - nicht verträglich

Alkohol

Kakao

schwarzer Tee

grüner Tee

Mate Tee

Energy Drinks