



Bei Ihnen wird eine Histaminintoleranz vermutet?

Sie sollten folgende Lebensmittel, die zu eine Histaminintoleranzreaktion führen können meiden:

Fleisch	Gepökelt, mariniertes, geräuchertes oder stark zerkleinertes Fleisch, Innereien, roher Schinken
Fisch	Thunfisch, Makrele, Hering, Sardinen, Sardellen
Schalen- und Krustentiere	Muscheln, Krebse, Krabben, Shrimps
Milch- und Milchprodukte	Hartkäse, Halbhartkäse, Weichkäse, Schmelzkäse, Schimmelkäse, Emmentaler, Parmesan, Fondue, alter Gouda (der höchste Gehalt an biogenen Aminen findet sich im Rindenbereich)
Gemüse	Sauerkraut, Spinat, Tomaten (inkl. Tomatenmark und Ketchup), Aubergine, Avocado, Oliven, Soja, Keime und Sprossen, Linsen, Bohnen, Soja, Tofu, eingelegtes Gemüse, Steinpilze, Morcheln, Champignons
Obst	Überreife Früchte, Erdbeeren, Himbeeren, Orangen, Zitrusfrüchte, Banane, Ananas, Kiwi, Birnen, Obstkonserven
Nüsse	Walnüsse, Cashew-Nüsse, Erdnüsse
Getränke	Schwarzer und grüner Tee, Brennnesseltee, Tomatensaft, Obstsäfte aus Zitrusfrüchten, Energydrinks, Sojamilch, Rotwein, Weißwein, Sekt und Weißbier
Süßwaren	Kakao, braune und dunkle Schokolade, Marzipan, Nougat, Marmelade, Erdnusscreme
Sonstiges	Geschmacksverstärker, Sojasauce, scharfe Gewürze, Hefe, Konserven, Fertig- und Halbfertigprodukte, Wein- und Balsamicoessig

Lebensmittel mit hohem Histamingehalt

- Käse: Länger gereifte Sorten wie Camembert, Gouda, Parmesan, Emmentaler oder Cheddar
- Geräucherter und eingelegter Fisch
- Fleisch: Wurst, getrocknete Salami, geräucherter und gepökelter Schinken
- Alkohol: Rot- und Weißwein, Bier, Champagner
- Essig, ausgenommen Apfelessig
- Hefezeugnisse, Sojaprodukte, Sauerteig und Roggen
- Schokolade und andere kakaohaltige Lebensmittel
- Schwarztee
- Hülsenfrüchte
- Erdbeeren, Himbeeren, Orangen und weitere Zitrusfrüchte, Bananen, Ananas, Kiwi, Birnen
- Nüsse, insbesondere Walnüsse
- Weizenkeime
- Auch einige Gemüsesorten können hohe Mengen an Histamin enthalten oder die Freisetzung von Histamin im Körper begünstigen. Dazu gehören Sauerkraut, Aubergine, Spinat, Avocado und Tomate.