

Histaminreiche und histaminarme Nahrungsmittel

	NEGATIV HISTAMINREICH	POSITIV HISTAMINARM
Fleisch	geräuchertes oder gepökelttes Fleisch, Salam, Cervelatwurst, Landjäger, Metwürste, Rohschinken, Parmaschinken, Bündner Fleisch, Speck, Wildbret, Innereier, Fleischkonserven, Wurstwaren, Schweinefleisch	frisches Fleisch gekühltes Fleisch gefrorenes Fleisch - ohne Marinaden
Fischprodukte	geräucherter oder marinierter Fisch Fischkonserven	frischer Fisch (außer Goldbarsch), frische Meerestiere tiefgefrorener Fisch: Dorsch, Seelachs, Scholle, Seehecht, Kabeljau, Rotbarsch
Obst	Bananen, Erdbeeren, Ananas, Kiwi, Papaya, rote Pflaume, Himbeeren, Birnen, Trauben, Zitrusfrüchte - Mandarinen, Orangen, Grapefruits und Obstsäfte, Obstkonserven	Äpfel, Aprikosen, Feigen, Nektarinen, Pfirsiche, Zwetschgen, helle Weintrauben, Kirschen, Melonen, Stachelbeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Mango, Zitrone (überreife Früchte und faule Stellen meiden)
Gemüse	Tomaten, Tomatenmark, Spinat, Auberginen, Avocado, Sauerkraut, milchsauer oder in Essig eingelegte Gemüsearten	Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, Bohnen, Brokkoli, Zuckererbsen, Chicorée, Feldsalat, Gurken, Karotten, Knoblauch, Kürbis, Mangold, Paprika, Pilze, Radischen, Rhabarber, Spargel, Zucchini, Zwiebel, Rettich, rote Beete-frisch, Lauch, Mais, Kartoffeln, alle Kohlsorten, Kohlrabi, geschälte rote und gelbe Linsen, Azuki-bohnen, geschälte Mungbohnen
Milch- und Milchprodukte	gereifte Käsesorte, wie Emmentaler, Bergkäse, Parmesan, alter Gouda, Camembert, Brie, Cheddar, Harzer Käse, schimmelgereifter Weichkäse, Schmelzkäse, Sauerrahm, Sauerrahmbutter	frische Milchprodukte: Milch, Buttermilch, Joghurt, Quark, Sahne, Topfen, Kefir, Butter, sehr junge Käsesorten, ungereifter Sauermilchkäse, Topfenkäse, Frischkäse, Mozzarella, junger Ziegenkäse, junger Gouda,
Getränke	alkoholische Getränke wie Wein, Sekt, Chamagner, Bier, schwarzer Tee, Orangensaft, Tomatensaft, Kakao	Wasser, Tee, Bohnen-, Malzkaffee, Reisdink und andere Getreidedrinks, Kokosmilch
Kartoffeln, Getreideprodukte Teigwaren	sehr luftiges und frisches Hefengebäck aus Weißmehl	Kartoffeln, Nudeln, Reis, Mais, Hirse, Dinkel, Brot, Knäckebrot, Zwieback, Toastbrot, Waffeln, Getreideflocken, Getreidepops, Getreideflakes
Diverses	Soleier, Tafelessig, Rotweinessig, Hefeextrakte oder Hefepasten, hefehaltige Würzmittel und Brotaufstriche, Pudding, Kakao, Schokolade, Nüsse, Likörpralinen, Rumschokolade, Nougaterzeugnisse mit Walnussanteilen, Cashewnüsse, Walnüsse, Keime, Sprossen (Weizenkeime), Tofu, Pfeffer, Chili, Curry, Senf, Sojasoße	Honig (vom Imker), Eier, Kräuter, Gewürze, Pflanzenöl, Apfelessig, Essigessenz, hefefreie Backwaren, Kürbiskerne, Mohnsamen, Pinienkerne, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Pflanzenöle
Noch zu beachten !	Als Patient mit Histamin-Intoleranz sollten Sie außerdem auf den Verzehr von Geschmacksverstärkern (Glutamate E620 - 625) verzichten, da diese ebenfalls den Histaminabbau behindern. Keine Konserven !!!	

 unbedingt zu vermeiden !!!