

Histamin in Nahrungsmitteln

	histaminarm	histaminreich
Früchte	Apfel Aprikose Blaubeere Brombeere Cranberry Dattel Feige Granatapfel Heidelbeere Johannisbeere (rote und schwarze) Jostabeere Khaki Kaktusfeige Kirsche Litchi Mango Maracuja (kleine Mengen) Marille Melonen Mirabelle Nektarine Pfirsiche Preiselbeere Rhabarber Stachelbeere Trauben	Ananas Banane Birne Erdbeere Grapefruit Guave Himbeere Kiwi Obstkonserven Papaya Pflaume Trockenobst (mit Schwefel) Zitrusfrüchte (Orangen, Mandarinen, Zitronen, Limette, Grapefruit) Zwetschgen
Nüsse und Samen	Chia-Samen Flohsamen Haselnüsse (kleine Mengen) Leinsamen Macadamia-Nuss Mandeln, Mandelmus Mohn Kastanien, Esskastanien Kokosnuss Kürbiskerne Paranuss Pekan, Pekannuss Pinienkerne Pistazien Sesam, Tahini, Sesampaste Sonnenblumenkerne (in kleinen Mengen) Erdmandel	Cashewnüsse Erdnüsse, Erdnussmus Haselnüsse (große Mengen) Sonnenblumenkerne (in großen Mengen) Walnüsse
Getreide	Amaranth Dinkel, Dinkelmehl, Dinkelnudeln, Dinkelbrot (am besten Selbstgemachtes) Getreideflocken, Getreidekörner (außer Weizen) Hafer, Haferflocken	Buchweizen Bulgur Couscous Gerste Weizen, Weizenkeime und Weizenprodukte



	<p>Hirse, Hirsemehl Kartoffeln Kastanien Mais, Maiswaffeln, Mais-Reis-Knäckebrot Quinoa Reis, Reismehl, Reismudeln, Reismwaffeln Roggen, Roggenmehl, hefefreies Roggenbrot</p>	
Gemüse	<p>Artischocken Blumenkohl Brokkoli Chiccoré Champignon Champignon (frisch, in kleinen Mengen) Chinakohl Erbsen Fenchel Gurke Karotten Kartoffeln Knoblauch (kleine Mengen) Knollensellerie Kohlrabi Kohlarten Kürbis Lauch Mais Mangold Mungobohnensprossen Oliven (frisch) Pak Choi Pastinake Peperoni Radieschen Rettich Rhabarber Randen Rotkohl Spargel Salat Spirulina, Blaualge Salatgurke Spargel Süßkartoffel Wirsing Zucchini Zwiebel</p>	<p>Algen Aubergine Avocado Bohnen Eingelegtes Gemüse in Essig Gemüsekonserven Gemüsesäfte (die Milchsauer vergoren sind) Hülsenfrüchte (alle Sorten) Oliven (eingelegt) Pilze Rosenkohl Rucola Sauerkraut Spinat Soja (Sojabohne, Sojaprodukte wie Tofu, Sojamilch, Sojamehl, Sojasauce) Tomate und Tomatenprodukte (z.B. Tomatenmark)</p>
Käse und Milch	<p>Butter Buttermilch Edamer Frischkäse Hafermilch Hüttenkäse Joghurt</p>	<p>gereifte Käsesorten (je höher der Reifegrad, desto höher der Histamingehalt) Rohmilch(-produkte) Soja(-produkte)</p>



	Gouda (jung) Kefir Kokosmilch Mandelmilch Mascarpone Milch (pasteurisiert, keine Rohmilch) Mozzarella Quark Rahm Ricotta Reismilch Schafskäse Ziegenkäse	
Fisch	Fangfrische Fische Tiefgefrorene Fische	Getrocknete, geräucherte, gesalzene und marinierte Fische ingelegte Fische/ Fischkonserven Meeresfrüchte (alle Arten) Fluss- und Taschenkrebse (alle Arten) Schalentiere (alle Arten)
Fleisch	Frisches und tiefgefrorenes Fleisch frisches Huhnfleisch frisches Kalbfleisch frisches Rindfleisch Truthahn Ente frisches Schweinefleisch (mässig verträglich)	Wurst Aufschnitt Speck geräuchertes Fleisch Hackfleisch (abgepackt) Innereien (Herz, Leber, Niere, Zunge, Magen) Wild
Gewürze und Kräuter	Basilikum Bohnenkraut Oregano Petersilie Pfefferminze Rosmarin Salbei Schwarzkümmel Zimt Kurkuma Nelken Kardamom Koriander Kümmel Paprika edelsüß Thymian Wacholderbeeren Liebstöckel	Bärlauch (große Mengen) Balsamicoessig Brennnessel Bockshornklee Chili Curry (scharf) Dill Gemüsebrühe mit Geschmacksverstärker, Hefe Glutamat (Geschmacksverstärker) Hefe Koblauch (große Mengen) Kreuzkümmel Merrettich Paprikagewürz (scharf) Rosenpaprika (scharf) Schabziger Klee Schnittlauch (große Mengen) Senf Sojasauce schwarzer Pfeffer (große Mengen)
Getränke	Wasser Säfte aus geeigneten Obstsorten	Rotwein Säfte aus ungeeigneten Obstsorten



	reizarmer Kaffee (Arabica Bohne) Kräutertee Grüntee, Matcha bestimmte Biere klarer Schnaps wie Wodky, Rum etc. histaminarmer Weisswein alkoholfreier Sekt	Cola, Energydrinks Weisswein, Bier, Champagner, Likör, Sekt, Apfelmost Früchtetee Schwarztee
Süssigkeiten	Datteln weisse Schokolade	Kakao Lakritz Marzipan Nougat Schokolade Süssholz Süßes mit Konservierungs- und/oder Farbstoffen (z.B. Kaugummi, Gummibärchen)
allgemein		Aufgewärmte Speisen, die viel Protein enthalten

