

Histamingehalt verschiedener Lebensmittel

Achtung:

Von einem probeweisen Verzehr ohne Kenntnis der möglichen Reaktion wird unbedingt abgeraten! Eine solche Provokation kann bei Unverträglichkeit allergische Reaktionen bis hin zum anaphylaktischen Schock auslösen!

histaminarm	histaminreich
Frisches Fleisch*, tiefgefrorenes Fleisch*	Geräuchertes, Gepökeltes, Getrocknetes, lange Gelagertes/Gereiftes, schlecht Gelagertes, Verdorbenes, Mariniertes, Salami
Fangfrischer Fisch*, z.B. Dorsch, Seelachs, Scholle, Kabeljau	Hering, Sardellen, Thunfisch, Makrele
Frisches Obst und Gemüse wie grüner Salat, Kirschen, Apfel, Zucchini, Pfirsich	Sauerkraut, Tomaten, Spinat, Avocado, Bananen, Kiwi, Erdbeeren, Ananas, Zitrusfrüchte, Hülsenfrüchte (wie Soja und Bohnen)
Frische Milch(-produkte), Butter, Kefir, Quark, Hüttenkäse, Joghurt	Lang gereifter Käse, wie Gouda, Camembert, Emmentaler, Schimmelkäse, Milchersatzprodukte (wie Sojamilch, Hafermilch)
Wasser, Kräutertees, Bohnen-, Malzkaffee, Rooibos-Tee	Rotwein, Likör, Sekt, Champagner
	Brennnesseltee, schwarzer Tee, Energy-Drinks
	Schokolade, Nougat, Kakao, Knabbergebäck

*direkte Verarbeitung, keine lange Lagerung, ununterbrochene Kühlkette