



Merkblatt

Histaminüberempfindlichkeit

Lebensmittelliste

histaminfreie / histaminarme	histaminreiche
Obst	Obst
Acerolakirschen, Apfel, Aprikose, Blaubeere, Brombeere, Khaki Cranberry, Datteln, Feige, Granatapfel, Heidelbeere, Litchi, Johannisbeere, Kirsche, Mango, Melone, Nektariene, Pfirsich, Preiselbeere, Rhabarber, Stachelkbeere, Weintraube	Ananas, Avocado, Banane, Birne, Erdbeere, Grapefruit, Guavek, Himbeere, Kiwi, Zitrusfrüchte, Mandarine, Obstkonserven, Orange, Papaya, Pflaume, Trockenobst, Zwetschge
Nüsse	Nüsse
Chia-Samen, Flohsamen, Leinsamen, Macadamia, Mandeln, Mohn, Kokosnuss, Kürbiskerne, Paranuss, Pekanuss, Pinienkerne, Pistazien, Sesam,	Cashewnüsse, Erdnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Walnüsse
Gemüse	Gemüse
Artischocken, Blumenkohl, Chiccoré, Chinakohl, Eisbergsalat, Feldsalat, Fenchel, Grüner Salat, Gurke, Karotten, Kartoffel, Knollensellerie, Kohlrabi, Kohlsorten, Kürbis, Lauch, Mais, Mangold, Mungobahnensprossen, Pak Choi, Paprika, Pastinake, Peperoni, Pfifferlinge, Porree, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rote Beete, Rotkohl, Spargel, Süßkartoffel, Wirsing, Zucchini, Zwiebel	Ackerbohne, Algen, Aubergine, Avocado, Bohnen, Champion, Erbsen, eingelegtes Gemüse in Essig, Gemüsekonserven, Gemüsesäfte (die Milchsauer vergoren sind), Hülsenfrüchte, Linsen, Lupienen, Pilze (Steinpilz, Morchel, Shiitake), Rosenkohl, Rucula, Sauerkraut, Spinat, Soja, Tomate
Gewürze / Kräuter	Gewürze / Kräuter
Anis, Basilikum, Brennessel, Bohnenkraut, Essigessenz, Gemüsebrühe ohne Hefe und Geschmacksverstärker, Kardamon, Kümmel, Kurkuma, Muskat, Nelken, Oregano, Petersilie, Pfefferminze, Salbei, Thymian, Salz, Vanille (echte), Zimt, Verjus (Alternative für Zitrone), Zitronenmelisse	Bärlauch (große Mengen), Balsamicoessig, Bockshornklee, Chilli, Curry, Dill, Gemüsebrühe mit Hefe und Geschmacksverstärker, Glutamat, Knoblauch, Kreuzkümmel, Merretich, Paprikagewürze, Schnittlauch, Senf, Sojasauce, Pfeffer in großen Mengen
Fleisch	Fleisch
Frisches und tiefgefrorenes Fleisch, frische Schnittwurst (Mortadella, Bierschinken), Hackfleisch (frisch hergestellt, Geflügel (Huhn, Pute), Lamm, Hammel, Rind, Schwein	Bockwurst, Bratwurst, Cervelatwurst, Currywurst, geräucherte Wurst oder Fleisch, Hackfleisch abgepackt, Innereien, Jagdwurst, Leberwurst, Mett, Mettwurst, Parmaschinken, Rohschinken, Salami, Schinken, Speck, Streichwurst, Wiener, Wild (Wildschwein, Reh, Kaninchen)
Milcherzeugnisse	Milcherzeugnisse
Junger ungereifter Käse, frische Milch, Frischkäse, Milchersatz (außer Sojadrink), Butter, Butterkäse, Buttermilch, Dickmilch, Edamer, Hafermilch, Hüttenkäse, Joghurt, Gouda jung, Kefir, Kokosmilch, Kondensmilch, Mandelmilch, Mascarpone, Mozzarella, Quark, Ricotta, Reismilch, Sahne, Schafskäse, Schmand, Ziegenkäse	gereifte Käsesorten (je höher der Reifegrad, desto höher der Histamingehalt), Bergkäse, Hartkäse, Schimmelkäse, Weichkäse, Rohmilchprodukte, Sojamilchprodukte

Fischprodukte	Fischprodukte
Fangfrische oder Tiefgefrorenen Fische, Fischstäbchen, Fischölkapseln	Getrocknete, geräucherte, gesalzene und marinierte Fische eingelegte Fische/ Fischkonserven, Meeresfrüchte, Krebse, Schalentiere
Getreide / Nudelsorten	Getreide / Nudelsorten
Amaranth, Getreideprodukte außer Weizen, Reis	Buchweizen, Bulgur, Couscous, Gerste, Weizen
Eier	Eier
Eigelb, Eier in kleinen Mengen	Eier, Eiweiß (in großen Mengen)
Fette / Öle	Fette / Öle
Butter, Chiaöl, Distelöl, Rapsöl, Olivenöl, Schwarzkümmelöl, Kakaobutter, Leinsamenöl, Margarine (ohne Sonnenblumenöl), Palmöl	Avocado, Walnussöl, Sonnenblumenöl
Süßigkeiten	Süßigkeiten
Apfelchips, Backwaren ohne Hefe, Schokolade und Weizen, Karamelbonbon, Kokoschips, Popcorn, Sesamriegel, weiße Schokolade,	Kakao, Lakritz, Marzipan, Nougat, Schokolade, Kaugummi, Gummibärchen, Chips
Zuckerarten / Süßungsmittel	Zuckerarten / Süßungsmittel
Datteln (ungeschwefelt), Dinkelsirup, Haushaltszucker, Honig, Reissirupo, Rohrzucker, Stevia, Holunderblütensirup	Süßholz, Süßstoffe (z.B. Aspartam, Saccharin, Erythrit)
Getränke	Getränke
Wasser, Säfte aus geeigneten Obstsorten und Gemüsesorten <u>in kleinen Mengen und nicht zu den Mahlzeiten</u> untergärige Biere: z.B. : Pils, Märzen, Lagerbier, Schwarzbier, Helles, Exportbier klare Schnäpse, wie Wodka, Rum, histaminarme Weißweine, alkoholfreier Sekt, Kräutertee, Grüner Tee, Matcha, schwacher Schwarztee, reizarmer und säurearmer Kaffee	Säfte aus ungeeigneten Obst und Gemüsesorten (die Milchauer vergoren sind), Limonaden (fermentiert), Cola, Ennergydrinks, Rotwein, Weißwein, Bier, Champagner, Lokör, Weinbrand, Sekt, Apfelmost, Fruchtetee, Kaffee, Matetee, Kakao, Schwarztee