



**Histaminhaltige**

**Nahrungsmittel**

**Liste an Nahrungsmittel mit hohem bzw. niedrigem Histamingehalt**

Lebensmittel-Kategorie	Hoher Histamingehalt	Niedriger Histamingehalt
------------------------	----------------------	--------------------------



### Getreide

> Sauerteig

> Weizen

> Dinkel

> Mais

> Reis

> Hafer

> Hirse

> Hefefreies Roggenbrot



### Milch- und Sojaprodukte

> gereifte Käsesorten

zB. Hart-, Weich- und Schimmelkäse (je mehr gereift, desto mehr Histamin)

> Sojaprodukte

zB. Sojamilch, Sojajoghurt, Sojasauce, etc.

> Reismilch

> Hafermilch

> Kokosmilch



### Fleisch und Fisch

> Geräuchertes Fleisch

> Salami

> Schinken

> Speck

> Innereien

> Fischkonserven

> Meeresfrüchte

> Hering

> Thunfisch

> Krabbe

> Frisches, gekühltes oder tiefgefrorenes Fleisch

> Frischer oder tiefgefrorener Fisch

Lebensmittel-Kategorie	Hoher Histamingehalt	Niedriger Histamingehalt
 <b>Nüsse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Walnüsse</li> <li>&gt; Erdnüsse</li> <li>&gt; Mandeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Haselnuss</li> <li>&gt; Pistazie</li> <li>&gt; Cashewnüsse</li> </ul>
 <b>Obst und Gemüse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Zitrusfrüchte</li> <li>z.B. Orange, Mandarine, etc.</li> <li>&gt; Bananen</li> <li>&gt; Pflaumen</li> <li>&gt; Birnen</li> <li>&gt; Kiwi</li> <li>&gt; Erdbeeren</li> <li>&gt; Himbeeren</li> <li>&gt; Eingelegtes Gemüse</li> <li>&gt; Hülsenfrüchte</li> <li>z.B. Erbsen, Linsen, Bohnen, etc.</li> <li>&gt; Sauerkraut</li> <li>&gt; Tomaten</li> <li>&gt; Auberginen</li> <li>&gt; Pilze</li> <li>&gt; Spinat</li> <li>&gt; Avocados</li> <li>&gt; Rucola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Äpfel</li> <li>&gt; Melone</li> <li>&gt; Heidelbeeren</li> <li>&gt; Preiselbeeren</li> <li>&gt; Johannisbeeren</li> <li>&gt; Mango</li> <li>&gt; Kirschen</li> <li>&gt; Marillen</li> <li>&gt; Paprika</li> <li>&gt; Rote Rüben</li> <li>&gt; Kürbis</li> <li>&gt; Zwiebel</li> <li>&gt; Gurke</li> <li>&gt; Mais</li> <li>&gt; Zucchini</li> </ul>
 <b>Gewürze und Kräuter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Scharfe Gewürze, zB. Chili</li> <li>&gt; Curry</li> <li>&gt; Tabasco</li> <li>&gt; Wasabi</li> <li>&gt; Senf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Ingwer</li> <li>&gt; Muskatnuss</li> <li>&gt; Vanille</li> </ul>

Lebensmittel-Kategorie	Hoher Histamingehalt	Niedriger Histamingehalt
 <b>Antialkoholische Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Kaffee</li> <li>&gt; Schwarzer Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Grüner Tee</li> </ul>
 <b>Alkoholische Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Rotwein</li> <li>&gt; Sekt</li> <li>&gt; Champagner</li> <li>&gt; Schnaps</li> <li>&gt; Likör</li> <li>&gt; Biersorten mit Hefeweizen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Weißwein</li> <li>&gt; Vodka</li> <li>&gt; Rum</li> <li>&gt; Untergärige Biere</li> </ul>
 <b>Öl und Essig</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Rotweinessig</li> <li>&gt; Weißweinessig</li> <li>&gt; Balsamico-Essig</li> <li>&gt; Tafelessig</li> </ul>	
 <b>Süßigkeiten und Snacks</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Schokolade</li> <li>&gt; Kakao</li> <li>&gt; Nougat</li> <li>&gt; Marzipan</li> <li>&gt; Knabbergebäck</li> <li>&gt; alle Süßigkeiten mit Konservierungs- und Farbstoffen</li> </ul>	