

Übersicht: Lebensmittel bei Histaminintoleranz ©Fanny Patzschke

Kategorie

Histaminarme Lebensmittel

Histaminreiche Lebensmittel



Gemüse

Blumenkohl, Brokkoli, Feldsalat, Fenchel, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Mais, Paprikas, Pastinaken, Radieschen, Rucola, Salate, Spargel, Süßkartoffeln, Zucchini

Auberginen, Hülsenfrüchte, Kimchi, Konserven, Oliven, Rotkohl, Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Zwiebeln



Obst

Äpfel, Aprikosen, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Kakis, Litchis, Melonen, Mangos, Pfirsiche, Stachelbeeren

Ananas, Avocados, Bananen, Birnen, Erdbeeren, Himbeeren, Granatapfel, Guaven, Kiwis, Konserven, Papayas, Pflaumen, Trockenobst, Zitrusfrüchte



Fleisch

Ente, Huhn, Kalbfleisch, Kaninchen, Lamm, Pute, Rindfleisch, Schweinefleisch, Wild, Wildgeflügel (alles frisch)

Aufschnitt, Bratwurst, Cervelat, Innereien, Kasseler, Konserven (gepökelt, getrocknet, mariniert), Landjäger, Leberwurst, Rohschinken, Salami, Speck, Trockenfleisch



Fisch

Barsch, Dorade, Forelle, Goldbrasse, Heilbutt, Kabeljau, Schellfisch, Seelachs, Steinbutt, Weißfisch, Zander (frisch bzw. fangfrisch eingefroren)

Fischsauce, Heringe, Konserven (mariniert, gesalzen, getrocknet, geräuchert, in Essig eingelegt), Makrelen, Meeresfrüchte (Crevetten, Krabben, Krebse, Muscheln, Shrimps), Sardellen, Sardinen



Milchprodukte

Butter, Frischkäse, Frischmilch, Hüttenkäse, Mascarpone, Ricotta, Sahne, Schafskäse (frisch), Quark, Ziegenkäse (frisch)

Appenzeller, Bergkäse, Blauschimmelkäse, Buttermilch, Edelschimmelkäse, Emmentaler, Gorgonzola, Gouda (gereift), Hartkäse, Kefir, Molke, Parmesan, Schmelzkäse, Schnittkäse



Getränke

Getreidekaffee, Hafermilch (ungesüßt), Kokoswasser, Kräutertees (z.B. Kamille, Melisse, Pfefferminze), Mandelmilch (ungesüßt), Reismilch (ungesüßt), Wasser

Alkohol (Bier, Rotwein, Sekt), Cola, Energydrinks, Fruchtsäfte, Grüner Tee, Kakao-Heißgetränke, Limonaden, Molkengetränke, Schwarzer Tee, Softdrinks