

Wichtige Infos für Histaminintoleranz

Allgemeine Information: Warum gibt es Tabellen mit unterschiedlichen Werten?

- Der Histamingehalt ist – anders als beispielsweise der Laktosegehalt – starken natürlichen Schwankungen (Lagerung, Alter etc.) unterworfen. Deswegen können die Werte aus unserer Tabelle auch nur als Richtwerte gelten.

Beispiel der Schwankungen – Histamingehalt von Fisch

- Fangfrischer Fisch (weißer Fisch) – histaminarm
- Derselbe Fisch ungekühlt gelagert zwei Stunden später – histaminhaltig
- Derselbe Fisch ungekühlt bis wenig gekühlt einen Tag später – stark histaminhaltig



Histaminarme Lebensmittel – meistens verträglich bei Histaminintoleranz



Auf Grund weiterer, ebenfalls vorliegender Unverträglichkeiten / Kreuzallergien ist zu beachten, dass die Histaminarmut eines Lebensmittels allein noch nichts über seine Verträglichkeit für die Betroffenen aussagt.

- **Frischkäse**
- **Pasteurisierte Milch**
- **Frisches Fleisch** (frisch, gekühlt, gefroren) – mit Schweinefleisch haben einige Betroffene Probleme
- **Fangfrischer Fisch**
- **Frisches Obst:** Melone, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Litchi, Mango, Khaki, Rhababer, Kirschen, Blaubeeren, Johannisbeeren, Aprikosen, Äpfel
- **Frisches Gemüse:** Grüner Salat, Kohlsorten, Rote Beete, Kürbis, Zwiebel, Radieschen, Rettich, Rapunzel, Paprika, Karotten, Brokkoli, Kartoffeln, Gurke, Lauch, Zucchini, Mais, Spargel, Knoblauch
- **Getreide / Beilagen:** Reis, Mais, Dinkel, Quinoa, Amaranth, Hafer, Hirse, Kastanien
- **Teigwaren:** Dinkel-, Mais-, Reismudeln, hefefreies Roggenbrot, Mais-Reis-Knäckebrote, Reiswaffeln
- **Milchersatz:** Reis-, Hafer-, Kokosmilch
- Alle nicht zitrusshaltigen und/oder tomatenhaltigen Obstsäfte, alle Gemüsesäfte (außer Sauerkraut)
- **Kräutertees**
- **Eigelb**
- **Weingeistessig**



Nahrungsmittel, die einen hohen Histamingehalt haben können bzw. nicht verträglich sind

- **Eingelegte / konservierte Lebensmittel**
- **Käse:** vor allem Hartkäse – je älter (je länger gereift) desto mehr Histamin
- **Geräuchertes** Fleisch, Schinken, Salami, etc.
- **Die meisten Fischprodukte** (alle Meeresfrüchte), v.a. Fischkonserven
- **Bohnen und Hülsenfrüchte** (besonders Kichererbsen und Sojabohnen, auch Erdnüsse)
- **Sojaprodukte** (Sojamilch, Sojasahne, Tofu, Sojasaucen etc.)
- **Produkte aus Weizen** (individuell verschieden – wird manchmal auch gut vertragen)
- **Sauerkraut**
- **Fertiggerichte**
- **Einige Obstsorten** (Bananen, Birnen, Melanzani, Orangen, Kiwi, etc.)
- **Alkoholische Getränke / vergorene Getränke**
- **Schwarzer Tee**
- **Schokolade, Kakao**
- **Essig** (Weingeistessig wird gut vertragen!)
- **Apfelessig** (individuell verschieden – wird manchmal auch gut vertragen)
- **Hefe / Bäckerhefe / Bierhefe** – diese wandeln Histidin in Histamin um und erhöhen somit nochmals den Histaminspiegel



Diaminoxidase blockierende Nahrungsmittel – nicht verträglich!



- Alkohol
- Kakao
- Schwarzer Tee
- Grüner Tee
- Mate Tee
- Energy Drinks

Achtung!

Diese Auflistung stützt sich auf Erfahrungswerte der Fachwelt.

Auf Vollständigkeit und Inhalt kein Gewähr.

