

Die richtige Lebensmittelauswahl bei Histaminüberempfindlichkeit

Geeignete Lebensmittel

Ungeeignete Lebensmittel

Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und daraus hergestellte Produkte



die meisten Gemüsesorten in frischer Form wie Brokkoli, Blumenkohl, Gurken, Möhren, Chicorée, Blattsalate, Rotkohl, Weißkohl, Paprika, Zucchini, Kürbis, Fenchel, Spargel, Radieschen, grüne Bohnen

fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut; Erbsen, Linsen, Bohnen, Soja und Sojaprodukte; Tomaten, Spinat, Auberginen*, Avocados*, Rucola*, Oliven*, Chilischoten, Gewürzgurken, Pilze; Gemüsekonserven, besonders Hülsenfruchtkonserven



Obst und daraus hergestellte Produkte



in frischer Form: Äpfel, Aprikosen, Kakis, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Nektarinen, Pfirsiche, Melonen, Mangos, Kirschen, Weintrauben, Datteln

bestimmtes Obst*, vor allem in überreifer Form: Kiwis, Ananas, Bananen, Erdbeeren, Himbeeren, Mandarinen, Orangen, Limetten, Zitronen, Guaven, Papayas; Obstkonserven



Brot, Teigwaren, Backwaren, Getreideprodukte und Kartoffeln



Reis, Reismudeln, Mais, Polenta, Hafer, Hirse, Quinoa, Cornflakes, eifreie Nudeln, hefefreie Backwaren, frische Kartoffeln, Süßkartoffeln

Backwaren mit Hefe und Sauerteigbrote; Buchweizen*; Weizenprodukte*, Weizenkeime*



Milch, Milchprodukte und Eier



Milch, Sahne, Quark, Joghurt; kurz gereifte Käsesorten wie Frischkäse, Hüttenkäse, Mozzarella, Mascarpone, Ricotta und Butterkäse; frische Eier und Eierspeisen

lang gereifte Käsesorten wie Parmesan, alter Gouda, Emmentaler, Cheddar, Raclette; Käsezubereitungen wie Schmelzkäse; Trockeneiprodukte



Fleisch, Geflügel, Fleisch- und Wurstwaren



frisches Fleisch und Geflügel, Hackfleisch bei frischer Herstellung

abgepacktes Fleisch; Innereien; haltbare Fleischwaren wie Wurst, Salami, Pökelfleisch, Räucherwaren und Trockenfleisch



Fisch, Meeresfrüchte und Fischprodukte



fangfrischer Fisch und tiefgekühlte Fischprodukte ohne weitere Zusätze und von kurzer Lagerzeit

Meeresfrüchte; Fisch von der Theke; marinierte, geräucherte oder panierte Fischprodukte; Fischkonserven; Thunfisch*, Hering*, Sardine*, Makrele*



Öle, Fette, Nüsse und Samen



Rapsöl, Olivenöl, Butter, Kokosöl, Macadamianüsse, Kokosnüsse, Esskastanien

Nussöle; Sonnenblumenöl in größeren Mengen; Walnüsse, Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse*, Mandeln*, Cashewnüsse*



Getränke und sonstige Lebensmittel



Wasser (ohne Kohlensäure), Kräutertees und Apfelsaft; *geringe Mengen*: Kaffee; Apfelessig, Branntweinessig, Essigessenz, Kekse, Honig, Ahornsirup, Kaugummi, frische Kräuter, Zimt, Salz, Kurkuma; Produkte ohne Zusatzstoffe

alkoholische Getränke, besonders Rotwein und Bier; Schwarztee, Orangensaft, Rotweinessig, Balsamico, Kakao, Schokolade, Nougat, Lakritze, Pfeffer, Curry, Senf, Sojasaße, Fleischextrakt; Produkte mit Hefeextrakt, künstlichen Farbstoffen, Benzoaten, Salicylaten, Sulfiten und Geschmacksverstärkern



* individuelle Verträglichkeit testen: Lebensmittel können in einzelnen Fällen zu Beschwerden beitragen