



# Histaminpotential von Nahrungsmittel

(zusammengestellt aus verschiedenen Quellen und anhand von Erfahrungsberichten)

## LEGENDE

Die **Angaben zur Verträglichkeit** beziehen sich jeweils auf eine "übliche Verzehrsmenge" und bieten lediglich einen groben Anhaltspunkt.

*Die Liste ist ohne Anspruch auf Vollständigkeit und mit Unsicherheiten behaftet.*

0	Gut verträglich, bei üblicher Verzehrsmenge keinerlei Symptome
1	Geringfügige Symptome, gelegentlicher Konsum kleiner Mengen OK
2	Unverträglich, deutliche Symptome bei üblicher Verzehrsmenge
3	Sehr schlecht verträglich, heftige Symptome

	Lebensmittel/Milchprodukte	
0	Butter	
1	Buttermilch, angesäuert	Histamin
1	Joghurt natur	Histamin
0	Käse: Butterkäse	
2	Käse: Cheddar	Histamin und andere biogene Amine
1	Käse: Feta	Histamin und andere biogene Amine
2	Käse: Fontina	Histamin und andere biogene Amine
0	Käse: Frischkäse	
0	Käse: Geheiratskäse	
2	Käse: Gouda, gereift	
0	Käse: Gouda, jung	
3	Käse: lange gereifte Sorten und Hartkäse (z.B.	Histamin und andere biogene Amine
0	Käse: Mascarpone	
0	Käse: Mozzarella	
2	Käse: Raclette	Histamin und andere biogene Amine
0	Käse: Ricotta	
2	Käse: Roquefort	Histamin und andere biogene Amine
2	Käse: Schmelzkäse	Histamin und andere biogene Amine
2	Käse: Sorten aus Rohmilch	Histamin und andere biogene Amine
2	Frischkäse, Philadelphia, Liptdauer usw.	Abhängig von Zutaten und Frische



1	Milch Laktosefrei	Leicht Histaminhaltig
0	Milch pasteurisiert, Haltbarmilch	
1	Rohmilch, Rohmilchkäse	Verderblich wegen höherer Keimzahl
1	Milchpulver	Mit Vorsicht
0	Topfen	
0	Rahm, Sahne, Süsrahm, Frisch, ohne Zusatzstoffe	
1	Sauerrahm, saure Sahn, crème Fraiche	Schwach Histaminhaltig
	<b>Lebensmittel/Eier</b>	
0	Eigelb, Eidotter	
2	Eiklar, Eiweiss,	
0	Wachteleier	
	<b>Lebensmittel/Fleisch</b>	
0	Geflügel (Huhn, Pute, Ente, Truthan - Frisch)	
0	Faschiertes direkt vor dem Verzehr zubereitet	Achten auf die Frische!!!
2	Faschiertes, Offenverkauf oder unter	
2	Innereien	
3	Rauchfleisch, Räucherfleisch, geräuchertes Fleisch	Histamin
0	Rindfleisch, Kalbfleisch, Frisch	
3	Rohschinken	Histamin und andere biogene Amine
3	Salami	Histamin und andere biogene Amine
1	Schweinefleisch, frisch unbehandelt	Sehr verderblich , Histaminliberator
3	Trockenfleisch	
1	Wildfleisch,	Milchsäurefermentation
3	Wurstwaren	Wenige halbwegs verträgliche Ausnahmen sind möglich
0	Zunge, Rindszunge, Kalbszunge	
	<b>C</b>	
3	Fisch, Frischfisch vom Kühlregal/auf Eis	Sehr stark von der Frische und Art abhängig!
0	Fisch, fangfrisch oder tiefgekühlt	Sehr stark von der Frische und Art abhängig!
3	Thunfisch	
2	Krustentiere, Schalentiere (Muscheln, Austern,	Krabben, Hummer, Crevetten, Garnelen, usw)
2	Meeresfrüchte	
	<b>Lebensmittel/Kohlenhydrate</b>	
1	Brot, Backwaren	Problematisch, Hefegärung, Malz, Glutenzusatz
2	Buchweizen	Nur, wenn nicht genügend geschält
0	Cornlakes (ohne Malz, Folsäure oder and. Zusätze)	



0	Dinkel	
0	Edelkastanien, Esskastanien, Maroni,	
1	Gerste	
0	Hafer	
0	Hanfsamen	
0	Hirse	
0	Kartoffel,	
0	Mais aus der Dose, Dosenmais, Maisgriess,	Maismehl, Maiskolben, Maiswaffeln
0	Quinoa	
0	Reis	Reisnudeln, Reiswaffeln
1	Roggen	
2	Sonnenblumenkerne	
0	Süßkartoffel	
1	Weizen	
2	Weizenkeime	
	<b>Lebensmittel/Nüsse</b>	
1	Cashewnüsse	
	Erdmandel	
2	Erdmandel geröstet	
2	Erdnüsse	
1	Haselnuss	
0	Macademia – Nuss	
1	Mandeln	
3	Walnuss	
	<b>Lebensmittel/Fette und Öle</b>	
0	Margarine	
0	Öl, Pflanzenöle	
0	Olivenöl	
3	Walnussöl	
	<b>Lebensmittel/Gemüse</b>	
0	Artischocke	
2	Auberginen	
2	Avocado	
0	Blumenkohl	
2	Bohnen allgemein	



2	Brennessel	
0	Brokkoli	
0	Chicoree	
2	Chili	
0	Chinakohl	
0	Eisbergsalat	
0	Endiviensalat	
1	Erbseb	
2	Essiggurken	
0	Fenchel	
0	Gurke	
2	Hülsenfrüchte (Soja, Bohnen, Erbsen, Linsen,)	
0	Karotte,	
2	Kichererbse	
1	Knoblauch	
1	Kohlrabi	
0	Alle Kohlsorten ausser Kohlrabi	
0	Kürbisse	
1	Lauch, Porree	
2	Linsen	
1	Mangold	
1	Kren	
2	Oliven	
0	Pak Choi	
0	Pastinaken	
0	Paprika, Peperoni, Spitzpaprika	
0	Radieschen, Rettich	
1	Rosenkohl	
0	Rote Rübe	
0	Rotkohl	
2	Rucola	
0	Salat, Blattsalat	
3	Sauerkraut	
0	Sellerie	
2	Soja	



0	Spargel	
2	Spinat	
2	Tomaten	
0	Weisse Zwiebeln	
0	Zucchini	
1	Zwiebeln	
	<b>Lebensmittel/Küchenkräuter</b>	
0	Basilikum	
0	Bohnenkraut	
1	Dill	
2	Kleesorten	
0	Kräuter, Küchenkräuter, getrocknet	
0	Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei, usw.	
1	Schnittlauch	
	<b>Lebensmittel/Früchte</b>	
2	Ananas	
0	Apfel	
0	Aprikose	
2	Avocado	
2	Banane	
1	Birne	
0	Brombeere	
0	Cassis, schwarze Johannisbeere	
0	Datteln	
2	Erdbeere	
1	Feigen getrocknet	
0	Granatapfel	
2	Grapefruit	
2	Guave	
1	Hagebutte	
0	Heidelbeeren	
2	Himbeeren	
0	Johannisbeere, rot	
2	Kakao, Schokolade, Kakakopulver	
1	Kakakobutter	



0	Kaki	
0	Kirsche	
2	Kiwi	
	Kokosnuss, Kokosraspel	
3	Limette, Limone	
0	Litchi, Litschi	
2	Mandarine, clementine	
1	Mango	Umstritten, wird oft vertragen
0	Melonen ausser Wassermelone	
0	Nektarine	
3	Orangen	
2	Papaya	
0	Pfirsich	
1	Pflaumen-Arten	
0	Preiselbeere	
1	Rhabarber	Umstritten, Oxalsäure!
0	Rosinen, Sultaninen	Nur wenn ungeschwefelt
0	Sanddorn	
0	Sauerkirsche, Weichsel	
0	Trauben, Weintrauben	
0	Wassermelone	Nur in kleinen Mengen wegen der kalten Wirkung
2	Zitronen	
	<b>Lebensmittel/Samen</b>	
0	Chia-Samen	
1	Sesam	
	<b>Lebensmittel/Pilze</b>	
1	Champignons	
1	Hefe, Bäckerhefe frisch oder getrocknet	Enthält viel Glutaminsäure
2	Morcheln, Steinpilze	
2	Pilze diverse Arten	
	<b>Lebensmittel/Süssungsmittel</b>	
0	Ahornsirup	
0	Caramel	
0	Fruchtzucker, Fructose	
0	Honig	



1	Künstliche Süßstoffe	
0	Maltose, Malz	
2	Malzextrakt	
0	Milchzucker, Laktose	
0	Stevia	
2	Süssholz	
0	Zucker, Saccharose, Kristallzucker, Rübenzucker,	Rohrzucker
	<b>Lebensmittel/Gewürze</b>	
2	Suppenwürze	Oft sind leider Glutamat , Hefeextrakt, Fleischextrakte, usw. enthalten, daher achten auf die Inhaltsstoffe
0	Kurkuma	
2	Curry	
3	Essig, Aceto Balsamico. Balsamessig	
0	Essig, Branntweinessig, Weingeistessig, Essigessenz	
1	Apfelessig	Achten auf Schwefel
3	Rotweinessig	
3	Weissweinessig	
2	Fleischextrakt	
2	Hefeextrakt	
1	Ingwer	
1	Mohnsamen	
1	Muskatnuss	
0	Paprikapulver mild	
2	Paprikapulver scharf	
2	Pfeffer Schwarz	
2	Pfeffer Weiss	
2	Senf Senfkörner	
3	Sojasauce	
1	Vanille	
0	Zimt, Anis, Kardamon	
	<b>Lebensmittel/Getränke</b>	
0	Leitungswasser	
1	Mineralwasser mit Kohlensäure	
0	Mineralwasser ohne Kohlensäure	
	<b>ALKOHOL</b>	



3	Reines Alkohol	
3	Alkohohaltige Getränke	
2	Bier	
3	Champagner	
2	Rum	
2	Schnäpse klar farblos	
3	Schnäpse färbig	
3	Sekt	
3	Wein Rotwein	
2	Wein Schilcher	
2	Weisswein	
2	Weinbrand, brandy	
	<b>Lebensmittel/koffeinfreie Getränke</b>	
0	Cranberrysaft	
2	Orangensaft	
2	Schwarztee	
1	Grüntee	
2	Tomatensaft	
1	Cola	
2	Energy Drinks	
1	Espresso	
1	Kaffee	
0	Pfefferminztee, Salbei, Rooibostee, Lindenblütentee	
2	Kakao, heisse Schokolade	
2	Sojamilch	
1	Hafer Milch	
1	Reismilch	
1	Mandelmilch	
2	<b>Geschmacksverstärker</b>	Alle Arten von Glutamat
2	<b>Konservierungsmittel</b>	Benzoate,
2	<b>Aromastoffe</b>	Chinin
2	Verdickungsmittel wie Carragen, Johannisbrotkern	
3	<b>Sulfite</b>	
3	<b>Farbstoffe</b>	E104, E127, E102





## Therapie westlich:

Zunächst alle als unverträglich bezeichneten Zutaten konsequent weglassen, bis dauerhafte Symptommfreiheit erreicht ist. Dann als unverträglich bezeichnete Lebensmittel nach und nach einzeln wieder einführen (jeden zweiten Tag eines) und die Reaktion abwarten.

Individuelle Toleranzschwelle ermitteln. Viele Produkte wie Wein, Käse, Fleischzubereitungen etc. können sich je nach Sorte und Hersteller stark in ihrer Verträglichkeit unterscheiden.

*Die Liste ist ohne Anspruch auf Vollständigkeit und mit Unsicherheiten behaftet.*

*Die Angaben beziehen sich jeweils auf eine normale Verbrauchsmenge und bieten lediglich einen groben Anhaltspunkt.*