

Histaminhaltige Lebensmittel

Kategorie	Viel Histamin	Alternativen
Fleisch	Wild, Innereien, Schwein	Weißes Fleisch
Fisch	Fisch sollte immer absolut frisch oder eingefroren gekauft werden – und sofort verarbeitet werden	Fangfrisch oder ununterbrochene Kühlung
Wurst	Geräuchertes, Getrocknetes und Gepökeltes. Salami, roher Schinken usw.	Kochschinken, Roastbeef, Pastrami, Rinderkochschinken
Meeresfrüchte	Muscheln, Tintenfisch, Octopus, Shrimps	Kann zu starken Problemen führen
Milchprodukte	Käse (je härter, umso schlimmer), Milch (frisch trinken, nur gut bis zu 2 Tage nach Öffnung)	Junger Gouda, Mozzarella (bio ohne Citronensäure), Butterkäse
Obst	Erdbeeren (Liberator), Birnen, exotische Früchte, Bananen	Äpfel, Blaubeeren, Zwetschgen, Aprikosen, Johannisbeeren
Gemüse	Tomaten, Sauerkraut, Avocado, Spinat	Gurke, Salate, Radieschen, Karotten



Histaminhaltige Lebensmittel

Kategorie	Viel Histamin	Alternativen
Nüsse & Samen	Walnüsse, Erdnüsse, Walnussöl, Nussmus	Mandeln, Selbstgemachte Mandelmilch, Haselnüsse in Maßen, Kerne und Samen in Maßen
Alkohol	Je klarer, umso besser verträglich.	Manche kommen mit histaminfreiem Wein gut zurecht. Einige geben an, dass 1-2 Shots Vodka keine Probleme bereitet.
Getränke	Schwarzer Tee, Kaffee, Energydrinks, (Koffein ist Liberator), Kohlensäurehaltige Getränke	Koffeinfreier Kaffee, entkoffeinierter Schwarztee, stilles Mineralwasser, Kräutertees, Roibostee (ohne Aroma)
Zusatzstoffe	Aromen, Konservierungsmittel, Farbstoffe, E-Stoffe, Glutamat	frische und natürlich Produkte

