

## Histaminarme Lebensmittel

Agavendicksaft  
Ahornsirup  
Amarant  
Apfel  
Aprikose  
Artischocke  
Brokkoli  
Brombeeren  
Butter  
Butterkäse  
Buttermilch  
Chiasamen  
Cornflakes (reiner Mais)  
Datteln  
Dinkel  
Drachenfrucht  
Eisbergsalat  
Eigelb  
Fenchel  
Fisch: Flunder, Forelle,  
Scholle (fangfrisch oder tiefgekühlt)  
Frischkäse  
Granatapfel  
Gurke  
Hafer (-flocken)  
Hanfsamen  
Hirse  
Honig  
Honigmelone  
Johannisbeeren  
Karamell  
Karotten  
Kartoffeln  
Käse (jung /z.B. junger Gouda,  
Butterkäse, Frischkäse, Mozzarella...)  
Kirschen  
Kohl  
Kokosnuss  
Kokosöl  
Koriander  
Kräuter

Kurkuma  
Kürbis (z.B. Hokkaido)  
Kürbiskerne  
Mais  
Maiskeimöl  
Litschi  
Leinsamen  
Nudeln (Dinkel)  
Nudeln (Reis)  
Olivenöl  
Pak Choi  
Paprika  
Paranuss (in kleinen Mengen)  
Petersilie  
Pflirsich  
Pastinake  
Pistazie  
Pommes Frites  
(ohne Zusätze und möglichst ohne  
Sonnenblumenöl)  
Popcorn (ohne Zusätze)  
Quark  
Quinoa  
Radieschen  
Rapsöl  
Reis  
Rote Beete  
Rotkohl (frisch)  
Sahne  
Salat (außer Rucola und Spinat)  
Salbei  
Salz  
Schmand  
Sellerie  
Spargel  
Stangensellerie  
Thymian  
Weintrauben  
Ziegenkäse  
Zimt  
Zucchini

## Histaminreiche oder häufig unverträgliche Lebensmittel (Auswahl)

Backpulver  
Essig  
nicht tiefgefrorener oder  
nicht fangfrischer Fisch  
älteres oder haltbar  
gemachtes Fleisch  
Getreidemilch  
Hackfleisch  
Hefe  
gereifter Käse  
Schweinefleisch  
Grüntee und Schwarztee  
Trockenobst

### Histaminliberatoren:

(Das sind Lebensmittel, die im Organismus Histamin aus den Mastzellen freisetzen)

Alkohol  
Ananas  
Champignons  
Eiklar  
Erdbeeren  
Fertigprodukte  
Geschmacksverstärker  
Hefe  
Himbeeren  
Kaffee  
Kakao  
Konservierungsmittel  
Meeresfrüchte  
Nüsse  
Tomaten  
Zitrusfrüchte