



FACTSHEET – LEBENSMITTELLISTE HISTAMININTOLERANZ

KÄSE

- Hüttenkäse
- Geheiratskäse
- Tilsiter
- Käse nach Holländer Art
- Junger Gouda
- Weichkäse (Mozzarella)
- Butterkäse
- Schlosskäse
- Frischkäse
- Sauermilchprodukte wie Joghurt, Buttermilch, Topfen
- Emmentaler
- Parmesan
- Bergkäse
- Österr. Blau- und Grünschimmelkäse
- Camembert
- Brie
- Roquefort
- Cheddar
- Quargel
- Rohmilchkäse
- Raclettkäse
- Reifer Gouda
- Schmelzkäse (meist aus Emmentaler)
- Edamer
- Gorgonzola
- Gereifte Käsesorten

FLEISCH UND WURST

- Frisches und tiefgekühltes Fleisch
- Gekochter Schinken
- Salami
- Landjäger
- Geräucherte Extrawurst
- Kantwurst
- Mettwurst
- Rohschinken wie Osso Collo
- Westfälischer Schinken
- Bündnerfleisch
- Tiroler Speck
- Parmaschinken
- San Daniele Schinken
- luftgetrocknetes Fleisch
- Geselchtes
- Bratwurst

FISCH UND FISCHPRODUKTE

- Ganz frischer und tiefgekühlter Fisch
- Ganz frische und tiefgekühlte Meeresfrüchte
- Geräucherte und marinierte Fische bzw. Meeresfrüchte, Krustentiere
- Sardinen
- Sardellen
- Thunfisch
- Hering
- Rollmops
- Makrelen

ESSIG

- Alle übrigen Essigsorten
- Rotweinessig
- Balsamicoessig
- Weinessig
- Tafelessig



FACTSHEET – HISTAMININTOLERANZ

GEMÜSE UND OBST

- Alle übrigen frischen und tiefgekühlten Gemüsesorten
- Frisches Obst:
 - Melone
 - Heidelbeeren
 - Preiselbeeren
 - Johannisbeeren
 - Kirschen
 - Aprikosen
- Äpfel
- Erd- und Himbeeren
- alle Zitrusfrüchte
- Bananen
- Pflaumen
- Birnen
- Kiwi
- Tomaten und Tomatenerzeugnisse (Ketchup)
- Spinat
- Melanzani
- Avocado
- Sauerkraut

SONSTIGES

- Milchersatz
 - Reismilch
 - Hafermilch
 - Kokosmilch
- Kräutertee
- Backhefe
- Hefeextrakt
- flüssige Suppenwürze wie z.B.: Maggi
- Glutamat
- Sojasauce
- laktosefreie Milch
- scharfe Gewürze
- Schokolade
- Kakao
- Knabbergebäck
- Nüsse
- Walnüsse
- Cashewnüsse
- Bohnen und Hülsenfrüchte
- Süßigkeiten mit Konservierungsstoffen und / oder Färbemittel
- eingelegte/konservierte Lebensmittel

ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

- Weißwein
 - Welschriesling
 - Grüner Veltliner
- Sekt der Fa. Schlumberger
- Rotwein
- Weißwein
- Dessertwein
- Sekt
- Bier
- Champagner



Am besten ist es, histaminhaltige Lebensmittel nicht geballt in großer Menge, sondern über den Tag verteilt in kleinen Portionen aufzunehmen.