

# Tabelle 1: Empfehlungen für eine histamin- und histaminliberatorenarme Diät

## Histaminreiche Nahrungsmittel

### Folgendes Fleisch ist zu meiden

Alle Wurstwaren wie Bratwurst, Cervelat, Mettwurst, Le Parfait, Aufschnitt

Alle rohen, geräucherten und gepökelten Wurstwaren (Salami, Bündlerfleisch, Mostbröckli, Rohschinken, Schinken, Räucherschinken, Landjäger etc.)

### Histamingehalt

< 0,1–318 mg/kg

Nehmen Sie frisches oder tiefgekühltes Fleisch inkl. Geflügel, also Schnitzel, Kotelette, Geschnetzeltes, Hackfleisch, Filet etc.

### Folgender Fisch ist zu meiden

Thunfisch, Makrele

Sardinen

Sardellen

Krustentiere

Hering (besonders als Konserve und Räucherfisch)

### Histamingehalt

< 0,1–13000 mg/kg

110–1500 mg/kg

176 mg/kg

Achtung: Fischkonserven nach dem Öffnen der Dose rasch aufbrauchen!

Nehmen Sie frische oder tiefgekühlte Fische wie z.B. Dorsch, Forellen, Flunder etc.

### Folgender Käse ist zu meiden

Blauschimmelkäse, Roquefort

Cheddar

Emmentaler, Gruyère, Parmesan, Sbrinz

Tilsiter, Provolone und alle überalterten Käse

### Histamingehalt

158 mg/kg

34 mg/kg

< 0,1–555 mg/kg

50–60 mg/kg

Nehmen Sie Hüttenkäse, Quark, Frischkäse etc.

### Folgendes Gemüse ist zu meiden

Sauerkraut

Spinat

Tomaten, Aubergine, Steinpilze, Morcheln

### Histamingehalt

6–200 mg/kg

38 mg/kg

22 mg/kg

Nehmen Sie alle anderen Gemüse, frisch oder tiefgekühlt.

### Folgende Früchte sind zu meiden

Erdbeeren, Zitrusfrüchte

Nehmen Sie alle anderen Früchte wie Äpfel, Birnen, Aprikosen, Melonen etc. frisch oder tiefgekühlt.

### Ausserdem zu meiden

Rotwein, Weisswein, Bier, Trockenhefe

### Histamingehalt

< 0,1–13 mg/kg

Wechseln Sie zu histaminarmen alkoholischen Getränken.

**Quelle:** Jarisch R (ed). Histamin-Intoleranz. Histamin und Seekrankheit. 2., neu bearbeitete und erweiterte Auflage. Georg Thieme Verlag, Stuttgart-New York, 2004. Erarbeitet in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung des Universitätsspitals Zürich und Herrn Dr. St. Bodmer, Biodyn GmbH, Dietikon, Schweiz.