

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.