



Infoblatt für Patienten Histamin

Version: 01

Seite 1 von 1

Legende



Nicht verträglich

Relativ unbedenklich

<p>Frischkäse: junger Gouda, Frischkäse, Butterkäse, Mascarpone, Mozzarella, Ricotta</p> <p>pasteurisierte Milch</p> <p>frisches Fleisch (frisch, gekühlt, gefroren) - mit Schweinefleisch haben einige Betroffene Probleme</p> <p>Fangfrischer Fisch</p> <p>Frisches Obst: Melone, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Litchi, Mango, Khaki, Rhababer, Kirschen, Blaubeeren, Johannisbeeren, Aprikosen, Äpfel</p> <p>Frisches Gemüse: Grüner Salat, Kohlsorten, Rote Beete, Kürbis, Zwiebel, Radieschen, Rettich, Rapunzel, Paprika, Karotten, Brokkoli, Kartoffeln, Gurke, Lauch, Zucchini, Mais, Spargel, Knoblauch</p> <p>Getreide/Beilagen: Reis, Mais, Dinkel, Quinoa, Amaranth, Hafer, Hirse, Kastanien</p> <p>Teigwaren: Dinkel-, Mais-, Reismudeln, hefefreies Roggenbrot, Mais-Reis-Knäckebrote, Reiswaffeln</p> <p>Milchersatz: Reis-, Hafer-, Kokosmilch</p> <p>alle frischen, nicht zitrushaltigen und/oder tomatenhaltigen Obstsäfte, alle Gemüsesäfte (außer Sauerkraut)</p> <p>Kräutertees</p> <p>Eigelb (Eiweiß/Eiklar ist schlecht verträglich)</p> <p>Essig: Alkoholessig, Branntweinessig, Weingeistessig, Apfelsessig, Essigessenz - (Balsamico und Weinessige sind nicht verträglich!)</p>	<p>Eingelegte/konservierte Lebensmittel</p> <p>Käse: vor allem Hartkäse - je älter (je länger gereift) desto mehr Histamin</p> <p>Geräuchertes Fleisch, Schinken, Salami, die meisten Fischprodukte, v.a. Fischkonserven</p> <p>Bohnen und Hülsenfrüchte (besonders Kichererbsen und Sojabohnen, auch Erdnüsse)</p> <p>Sojaprodukte (Sojamilch, Sojasahne, Tofu, Sojasaucen, ...)</p> <p>Produkte aus Weizen (werden manchmal gut vertragen!)</p> <p>Sauerkraut</p> <p>Fertiggerichte</p> <p>Einige Obstsorten (Bananen, Birnen, Melanzani, Orangen, Kiwi, ...)</p> <p>Alkoholische Getränke / vergorene Getränke</p> <p>Schwarzer Tee</p> <p>Schokolade, Kakao</p> <p>Balsamico, Rotweinessig, Weissweinessig</p> <p>Hefe/ Bäckerhefe / Bierhefe - diese wandeln Histidin in Histamin um und erhöhen somit nochmals den Histaminspiegel</p> <p>Hülsenfrüchte, Erdbeeren, Zitrusfrüchte (werden teilweise gut vertragen)</p> <p>Tomaten, Nüsse, Ananas</p> <p>Kakao und Schokolade</p> <p>Alkohol</p> <p>schwarzer Tee, grüner Tee, Mate Tee</p> <p>Energy Drinks</p>
---	--

Erstellt am 06.02.2018

von Iuliana Pflanzer

Geprüft am 06.02.2018

von Jürgen Pflanzer

Freigegeben am 06.02.2018

von Jürgen Pflanzer