

## Histaminreiche Lebensmittel

Grundsätzlich haben alle Lebensmittel die einen Reifungsprozeß durchlaufen, welcher durch Bakterien bedingt ist, einen erhöhten Histamingehalt. Der Gehalt ist um so höher je reifer das Produkt ist (z.B. alter Käse). Hohe Werte sind auch bei leicht verdorbenen Lebensmitteln zu finden, auch wenn diese noch nicht offensichtlich ungenießbar erscheinen ( z.B. Fisch).

Dringend zu beachten ist die stark gehemmte Diaminoxidase (histaminabbauendes Enzym) nach Genuß von Alkohol, besonders nach Rotwein, da hier auch noch sehr hohe Histaminwerte vorliegen.

Die Liste dient nur als grobe Orientierungshilfe, jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Histamingaben und je nach Immunantwort unterschiedlich stark!

## Lebensmittel mit geringen Histaminwerten

- frisches und gekühltes oder tiefgefrorenes Fleisch
- frischer und gekühlter oder tiefgefrorener Fisch: Steinbeißer, Rotbarsch, Alaska-Seelachs, Scholle, Schellfisch, Seezunge, Seeteufel, Seehecht, Rotzunge (Limande), Petersfisch, Lengfisch, Rochen, Adlerfisch, Glatthead, Heilthead, Dorsch, Knurrhahn, Hoki, Kabeljau, Meerbarbe, Dorade, Steinthead
- Gemüse: Salat, Kartoffel, Lauch, Zucchini, Karotten, Zwiebel, Knoblauch, Mais, Spargel, Paprika, Rettich, Radieschen, Kürbis, Gurke, Brokkoli, rote Rübe
- Früchte: Heidelbeere, Apfel, Melone, Litschi, Mango, Preiselbeere, Khaki, Marille, Johannisbeeren, Kirschen, Rhabarber
- Getreide: Roggen, Dinkel, Reis, Mais, Hirse, Hafer und deren Mehl und Flocken
- Hefefreies Brot aus oben genanntem Getreide gebacken
- Eigelb, Lopino
- Obstsaften – nicht zitrusshaltig, Grüner Tee, Kräutertee, Gemüsesäfte, klarer Alkohol
- Reismilch, Hafermilch, Kokosmilch

## Lebensmittel mit hohen Histaminwerten

- Salami, Schinken, Wurst, geräuchertes Fleisch und Schinken
- Hering, Sardelle, Makrele, Sardine, Tunfisch, Goldbarsch, Pangasius, Tilapia, Zander, Felche, Karpfen, Flußbarsch, Wels, Schleie, Forelle, Lachs, Hecht, Aal
- Meeresfrüchte
- verarbeiteter Fisch, geräucherter Fisch, verdorbener Fisch
- Fleisch und Fischprodukte, deren Kühlkette unterbrochen wurde oder die gar nicht gekühlt wurden
- Gemüse: Tomate, Aubergine, Spinat, Avocado
- Hülsenfrüchte: vor allem Sojabohnen (und deren Produkte wie Tofu) und Kichererbsen
- Früchte: Bananen, Birnen, Zwetschgken, Orangen, Zitronen, Kiwi, rote Trauben, Erdbeeren, Himbeeren

- Sauerkraut
- Weizen
- Kakao, Schokolade, die meisten Chippsorten, Süßigkeiten (aufgrund von deren Konservierungs- und Farbstoffen)
- Rotwein- und Weißweinessig
- Konserviertes Gemüse in Gläsern und Dosen
- Nüsse
- Hefe und Hefeextrakt

### **Liste von Histaminliberatoren**

- Alkohol
- Ananas
- Banane
- Milchprodukte
- Erdbeere und Erdbeeraromastoffe
- Getreide, insbesondere Weizen
- Kakao
- Meeresfrüchte
- Schweinefleisch

### **Problematische Zusatzstoffe bei einer Histaminintoleranz**

- Konservierungsstoffe: Tharbenrudazol E 223, Sorbinsäure und Salze E 200, E 201, E 202, E 203, Benzoesäure und Salze E 210, E 211, E 212, E 213, PHB-Ester E 220-E 227, Diphenyl und Orthaphenyl E 231, E 232
- Farbstoffe: Tartrazin E102, Chinolingelb E-102, Erythrosin E 127, Conchenillerot E124, Amarant E 123, Gelborange E 110, Azorubin E 122
- Nitrate E 251, E 252
- Glutamate E 620-E 625
- Säureregulatoren: Di-, Tri- und Polyphosphate
- Antioxidantien: Butylhydroxitoluol BHT und Butylhydroxianisol BHA