



Lebensmittelgruppen und Histaminhaltige Lebensmittel

Milch und Milchprodukte

Vollmilch und vollfette, auch gesäuerte Milchprodukte, Rahm, Sauerrahm, Crème Fraiche, Buttermilch, Joghurtfermentierte Käsesorten und Schimmelkäse: Cheddar, Brie, Gorgonzola, Roquefort, Bergkäse, überreifer Camembert, Hüttenkäse, Kefir, Ricotta

Fleisch und Fleischwaren

Fleisch vom Vortag (außer wenn es direkt eingefroren wird!) Prozessiertes, geräuchertes, gepökeltes, Fleisch und Wurstprodukte aus rohem Fleisch (Salami, Landjäger, Mettwurst, roher Schinken, Parmaschinken, Kantwurst, Frankfurter, Hotdogs, Räucherschinken) sowie lange gelagertes Fleisch (Speck)

Fisch und Fischwaren

Generell Vorsicht bei Fisch, wenn er nicht fangfrisch oder direkt nach dem Fang verarbeitet wurde! Insbesondere bei Schellfisch, Thunfisch, geräucherte, gesalzene oder auch marinierte Fische (Bismarck Hering, Rollmops, Räucherlachs), Meeresfrüchte, Makrele, Thunfisch und Bonito entwickeln sehr leicht und schnell Histamin

Eier

Rohes Ei (beispielsweise in Salatsoßen, Hollandaise Soße) Hartgekochte Eier, Spiegelei, Rührei Mayonnaise Quiche, Soufflé, Meringue [Eier sind also nur in kleiner Menge in Backwaren erlaubt]

Getränke

Alkohol in jeder Form (insbesondere aber Rotwein), kohlenensäurehaltige Getränke (Limonade, Cola, Sodas), Brennesseltee, Grüntee, Energydrink, Sojamilch, Mit Geschmack angereicherte Getränke, Kaffee, Milch



Fette und Öle

industriell gefertigte Soßen, größere Mengen Öle, Butter, normale Margarine, Schmalz, Talg, Mit Farbstoffen oder Konservierungsmitteln

Hülsenfrüchte

Kichererbsen, Linsen, rote Bohnen, Sojabohnen und Produkte aus Sojabohnen (Soja-Drink, Soja-Soße, Tofu, Miso, Soja Lecithin)

Getreideprodukte

Keinerlei Einschränkungen außer: Müsli mit Farbstoffen, Geschmacksverstärkern, Konservierungsmitteln, Fertiggerichte mit Nudeln oder Reis, Popcorn mit künstlichen Geschmacksstoffen

Gemüse

Avocado, Aubergine, Oliven, Kürbis, reife Tomaten (auch Ketchup), Spinat

Obst

Aprikosen, Blaubeeren, Kirschen, Cranberrys, Datteln, Grapefruit, Trauben, Zitrone, Limette, Maulbeeren, Nektarinen, Orangen, Rosinen, Papaya, Ananas, Pflaumen, Erdbeere, Himbeeren

Nüsse und Samen

Nussmischungen mit künstlichen Geschmacksstoffen, Kürbiskerne

Süßigkeiten

Kakao, Schokolade, Pralinen, Nougat, Marzipan, Sahnebonbons etc., Sirup mit Geschmack, außerdem kommerzielle Süßigkeiten und Desserts

Gewürze

Anis, Chili, Zimt, Nelken, Curry-Gewürzmischung, Muskatnuss, Thymian, Glutamat, Brühe, Sojasauce sowie Essig (Balsamico, Rotweinessig)