



Histamintabelle

Übersicht histaminreiche und histaminarme Lebensmittel
vom Vitalmesszentrum Wien

Angelika Kreuzer

Hirschstettnerstraße 19-21/Z/107

1220 Wien

Tel. +43 (0)676/897755000

www.vitalmesszentrum.at

Nahrungsmittel-Gruppe

Histaminreiche Lebensmittel

histaminarme Alternativen

Fisch
Meeresfrüchte

Fische wie Thunfisch, Sardinen, Hering, Sardelle, Makrelen, Matjes geräuchert, gesalzen oder mariniert
Fisch aus der Dose, eingelegter Fisch wie Rollmops
Meeresfrüchte

Frischer Fisch von Dorsch, Seelachs, Scholle, Kabeljau, Seehecht, Forelle, Karpfen.
Tiefgefrorener Fisch, wenn nicht langsam aufgetaut
(gleich im Ofen fertigmachen, dünsten oder herausbacken)

Milchprodukte
Käseprodukte

Lang gereifte Käsesorten oder Käse aus Rohmilch wie Hartkäse wie Parmesan, alter Gouda, Emmentaler, Bergkäse, Cheddar, Tilsiter
Schimmelkäse wie Camembert, Brie, Roquefort, Edelschimmelkäse, Quargel (Harzer)
Schmelzkäse

Frische Milchprodukte wie Butter, Milch, Kefir, Buttermilch, Joghurt, Topfen, Sahne
nur kurz gereifte (junge) Käsesorten wie Butterkäse, junger Gouda, Käse nach Holländer Art, Geheimratskäse
Frischkäse wie Gervais, Topfen, Cottage Chees, Mozzarella

Fleisch
Wurstwaren

Wurst- und Fleischwaren wenn geräuchert, gepöckelt oder

Frisches Fleisch wie Geflügel, Schweinefleisch



Nahrungsmittel-Gruppe

Histaminreiche Lebensmittel

gesalzen wie
Rohschinken, Salami, OssoCollo,
Geselchtes
Rohwurst wie Kantwurst,
Kaminwürsten, Knoblauchwurst
geräucherter Schinken, Speck,
Bratwurst, Frankfurter

Fleisch

Wild wenn gebeizt oder in Rotwein
gekocht
abgehangenes Rind- oder
Ochsenfleisch wie Steakfleisch

In Essig mariniert (eingelegtes
Gemüse) und fermentiertes
Gemüse wie Sauerkraut,
Essiggurken, Salzgurken, Kimchi,
Antipasti

Histaminliberatoren sind
Lebensmittel, welche die
Mastzellen anregen, Histamin
freizusetzen. Dazu gehören unter
anderem
Tomaten, Auberginen (Melanzani),
Avocado, Steinpilze, Morcheln
Spinat, Brennnessel - durch die
Oxalsäure - darf nicht aufgewärmt
werden, da dadurch der
Histamingehalt stark ansteigt.

Ähnlich wie bei Gemüse, gelten
diese Obstsorten als
Histaminliberatoren. Sie sollten in

histaminarme Alternativen

Rotes Fleisch nur in kleinen Mengen
wenig verarbeitete und gekochte
Wurstwaren wie Leberwurst,
Blutwurst und Brühwürste wie
Fleischwurst und manche Schinken.

Fast alle Gemüsesorten, wenn sie
nicht Histaminliberatoren sind oder
eine hohe Menge sogenannter
"Antinährstoffe" wie Lektine
beinhalten.

Kartoffel, Karotten, Karfiol, Gurken,
Broccoli, Lauch, Knoblauch, Erbsen,
Kraut, Blattsalate, Kürbisse,
Champignon, Pilze, Spargel, Zucchini,
Zwiebel, Rote Rüben, Paprika,
Radieschen

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen
und Linsen enthalten kaum Histamin.
Aber sie enthalten Lektine, welche
das Enzym für den Histaminabbau
blockieren können. In einer strengen
Karenzphase sollten Hülsenfrüchte
daher gemieden werden.
Durch längeres Einweichen der
Trockenfrüchte, Sprossen ziehen und
Kochen mit Gewürzen, können diese
reduziert werden.

Frisches Obst am besten saisonal und
heimisch
mit kurzen Lagerzeiten wie

Gemüse

Obst



**Nahrungsmittel-
Gruppe**

Histaminreiche Lebensmittel

der ersten Karenzphase weggelassen und dann einzeln getestet werden, in wie weit sie in kleinen Mengen vertragen werden.

Histaminliberatoren

Erdbeeren, Birnen, Kiwi, Orangen, Zitrusfrüchte wie Grapefruit, Zitronen, Ananas, überreife Bananen, rote Pflaumen, Himbeeren, Papaya, Wassermelone
Trockenfrüchte wie Rosinen, Feigen
Eingelegtes Obst in Konserven

Nüsse

Erdnüsse, Cashew, Walnüsse, Haselnüsse, Pekannüsse, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne

fermentierte Getränke wie Kombucha
Fruchtsäfte aus Zitrusfrüchten, Ananas, Smoothie mit problematischem Obst (siehe oben Obst) Sojamilch, Sojadrinks

Getränke
Alkohol

Kaffee, Schwarztee, Energydrinks, generell koffeinhaltige Getränke, Brennnesseltee

Alkoholische Getränke

Lang gereifte Weine, lang gegärte Biere (Lagerbiere, Zwickl) auch alkoholfrei, Malzbier
Rotwein, Champagner, Sekt, Weizenbier

Gewürze
Sonstiges

Hefe, Hefextrakt, Glutamat (Geschmacksverstärker), Fertig-Würzsoßen und -pasten
Sojasoße, Sojapaste, Miso
Suppenwürfel mit

histaminarme Alternativen

Äpfel, Trauben, Pfirsiche, Nektarien, Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, frische Gojibeeren, frische Feigen
Stachelbeeren, Marillen, Heidelbeeren, Kirschen, Zuckermelone, Honigmelone, Granatapfel

Maroni (Esskastanien), Kokosnuss, Macadamia, Paranüsse (2 - 3 Stk), Kürbiskerne

Wasser, stilles oder mildes Mineralwasser
Kräutertees (außer Brennnessel)
Apfelsaft, Traubensaft, Granatapfelsaft, verdünnte Säfte aus unproblematischem Obst (siehe oben Obst) Koffeinfreier Kaffee, Grüner Tee
Frischmilchgetränke

Alkohol

In geringen Mengen klare Spirituosen und Pils, manchmal trockener Weißwein, am besten mit Wasser aufgespritzt
histaminarmer Sekt wird manchmal angeboten

aromatische und nicht zu scharfe Gewürze wie Basilikum, Oregano, Majoran, Kümmel, Zimt, süßer Paprika, bunter Pfeffer, Kurkuma und viele mehr.



**Nahrungsmittel-
Gruppe**

Histaminreiche Lebensmittel

Geschmacksverstärker, Vegeta
Essige: Tafelessig, Rotweinessig,
Balsamico

Scharfe Gewürze

Vorsicht mit scharfen Gewürzen
wie Chili, Curry, Tabasco, Kren
(Meerrettich), Wasabi, scharfer
Senf
Ingwer nur in kleinen Mengen

Sonnenblumenöl, Walnussöl

Kakao, Schokolade mit hohem
Kakao-Anteil,
Marzipan, Nougat
diverse Konservierungs- und
Farbstoffe

Buchweizen, Weizenkeime

frisches Brot mit aktiver Hefe
Sauerteigbrot (kann Probleme
machen)

Hefengebäck wie Striezel,
Milchbrötchen
Hefeteig, Pizza

Beilagen
Getreide

histaminarme Alternativen

frische Kräuter wie Basilikum,
Petersilie, Schnittlauch
Salz
Naturtrüber Apfelessig,
Essigessenz, Gemüsebrühe ohne Hefe
und Geschmacksverstärker

Eier (frisch)

Fette und Öle

Tierische Fette wie Butter, Schmalz,
Pflanzenöle nicht aus Sonnenblumen
und Nüsse wie Olivenöl, Rapsöl,
Kürbiskernöl

Reis, Nudeln,
Hirse, Quinoa, Mais, Maismehl
Weizenmehl, Roggenmehl,
Dinkelmehl
gekochtes Getreide wie Haferreis,
Rollgerste, Dinkelreis
Flocken aus Hafer, Gerste, Dinkel,
Hirse
Chiasamen, Flohsamen, Leinsamen
geschrotet
Guarkernmehl
Getreideprodukte ohne Hefe