

Ernährungsempfehlung Histaminintoleranz

Bei einer Histaminintoleranz kommt es aufgrund einer verminderten Aktivität des Enzyms Diaminoxidase zu einem gestörten Histaminabbau. Dadurch kann der Körper mit Histamin „überflutet“ werden, wenn histaminhaltige oder Histamin freisetzende Nahrungsmittel aufgenommen werden. Eventuell kann die Einnahme von Diaminoxidase-Kapseln vor den Mahlzeiten die Symptome lindern.

In der folgenden Tabelle haben wir Nahrungsmittel nach Verträglichkeit aufgeführt. Bitte beachten Sie, dass es erhebliche individuelle Unterschiede geben kann.

Äpfel
Aprikosen
Barsch
Bier (untergärig)
Brokkoli
Butter
Dinkel
Dinkelnudeln
Dorade
Dorsch
Eigelb
Fenchel
Fleisch frisch
Fleisch, gekühlt
Fleisch, gefroren
Frischkäse
Geflügel
Getreide
Gewürze frisch
Glattbutt
Gouda jung
Grüner Salat
Grüner Tee
Gurke
Gurke
Haferflocken
Hafermilch
Heidelbeeren
Heilbutt
Hirse

Hirsemehl
Honig
Johannisbeeren
Kabeljau
Karotten
Kartoffeln
Khaki
Kirschen
Knoblauch
Kohlsorten
Kokosmilch
Kräutertee
Kürbis
Lauch
Litchi
Macadamia
Mais
Maismehl
Maisnudeln
Mango
Meerbarbe
Meerbrassen
Melone
Merlan
Milch pasteurisiert
Paprika
Petersfisch
Pfefferminztee
Preiselbeeren
Quark

Radieschen
Rahm
Rapunzel
Reis
Reismehl
Reismilch
Reisnudeln
Reiswaffeln
Rettich
Rochen
Roiboostee
Rote Beete
Rum
Sahne
Schellfisch
Scholle
Schwertfisch
Seehecht
Seelach
Seeteufel
Seezunge
Spargel
Steinbeißer
Steinbutt
Stevia
Stint
Zucchini
Zwiebel

Backwaren
Brot
Buttermilch
Erbsen
Feta
Grüntee
Ingwer

Joghurt natur
Knoblauch
Kohlrabi
Rhabarber
Roggen
Sauerrahm

Schnäpse klar
Schweinefleisch frisch
Softdrinks
Weißweine
Weizen
Wodka

Aal
Ananassaft
Auberginen
Avocado
Avocados
Bananen
Bananensaft
Barsch
Bier
Birnen
Bohnen
Cashewkerne
Champignons
Cheddar
Citrusfrüchte
Eingelegte Gemüse
Eiweiß
Emmentaler
Erdbeeren
Erdbeersaft
Felchen
Fischkonserven
Fleisch, geräuchert
Forelle
Goldbarsch
Grapefruitsaft
Hackfleisch
Hecht
Hefe

Hefeweizen
Hering
Himbeeren
Himbeersaft
Innereien
Innereien
Kaffee
Kakao
Karpfen
Käse gereift
Kichererbsen
Kiwi
Knabbergebäck
Konserven
Lachs
Linsen
Makrele
Marzipan
Meeresfrüchte
Multivitaminsaft
Nougat
Nüsse
Oliven
Orangensaft
Rauchfleisch
Rollmöpfe
Roquefort
Rotwein
Rotweinessig

Salami
Sardelle
Sardine
Sauerkraut
Sauerkrautsaft
Schalentiere
Schinken
Schleie
Schokolade
Schwarzer Tee
Sojabohnen
Sojamilch
Sojasahne
Sojasoße
Spinat
Tafelessig
Thunfisch
Tofu
Tomaten
Tomatensaft
Walnüsse
Weinessig
Weizenkeime
Weizenprodukte
Wels
Wurstwaren
Zitronensaft

Glutamat, Benzoate, Farbstoffe, Sulfite, Nitrite, Konservierungsstoffe sind häufig schlecht verträglich. Scharfe Gewürze begünstigen die Histaminaufnahme im Magen-Darmsystem.

Buchempfehlung:

Thilo Schleip: „Histamin-Intoleranz“, TRIAS-Verlag