

# Allgemeine Lebensmittelliste Histaminintoleranz

|                      | Gut verträglich  | Verträglichkeit testen   | Vermeiden  |
|----------------------|--|--|--|
| Fleisch, Eier        | <p>Bitte denken Sie daran, dass eine hohe eiweißreiche Ernährung Tyramin enthält und somit die Histaminfreisetzung verstärkt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Eigelb</li> <li>– Eiklar gekocht oder gebacken</li> <li>– Wachteleier</li> <li>– Geflügel</li> <li>– Schaf</li> <li>– Lamm</li> <li>– Rind</li> <li>– Kalb</li> <li>– Schmalz</li> <li>– Strauß</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Frisches Rinderhackfleisch vom Fleischer</li> <li>– Putenaufschnitt</li> <li>– Truthahnaufschnitt</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Eiklar roh</li> <li>– Geräuchertes Fleisch</li> <li>– Hackfleisch abgepackt</li> <li>– Fertige Fleischsalate</li> <li>– Konservenfleisch</li> <li>– Innereien</li> <li>– Rohschinken</li> <li>– Salami</li> <li>– Schweinefleisch</li> <li>– Wurstwaren aus Schwein</li> <li>– Speck</li> <li>– Fertiggerichte</li> </ul> |
| Fisch, Meeresfrüchte | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fangfrischer Fisch</li> <li>– Forellen</li> <li>– Seelachs</li> <li>– Pangasius</li> <li>– Lachs</li> <li>– TK-Fisch</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fisch von der Frischtheke</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fischkonserven</li> <li>– Geräucherter Fisch</li> <li>– Mariniertes Fisch</li> <li>– Anchovis</li> <li>– Sardellen</li> <li>– Thunfisch</li> <li>– Meeresfrüchte</li> <li>– Algen</li> </ul>  |
| Milchprodukte        | <p>Bitte beachten Sie, dass Milchprodukte mit hohem Fett- und Kaseingehalt entzündungsfördernd sind.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Butter</li> <li>– Butterkäse</li> <li>– Frischkäse</li> <li>– Junger Gouda, Mozzarella</li> <li>– Milch</li> <li>– Mascarpone</li> <li>– Molke</li> <li>– Sahne</li> <li>– Quark</li> <li>– Süßrahm</li> <li>– Ricotta</li> <li>– Schafsmilch</li> <li>– Ziegenmilch</li> <li>– Hüttenkäse</li> <li>– Ziegenkäse</li> <li>– Ziegenfrischkäse</li> <li>– Saure Sahne</li> <li>– Sauerrahm</li> <li>– Creme Fraîche</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Joghurt</li> <li>– Kefir</li> <li>– Margarine</li> <li>– Buttermilch</li> <li>– Griechischer Joghurt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Lang gereifter Käse</li> <li>– Hartkäse</li> <li>– Schimmelkäse</li> <li>– Feta</li> <li>– Cheddar</li> <li>– Käsezubereitungen</li> <li>– Raclette-Käse</li> <li>– Rohmilchprodukte</li> <li>– Roquefort</li> <li>– Schmelzkäse</li> </ul>   |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Getreide, Kerne, Nüsse</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cornflakes</li> <li>– Dinkel</li> <li>– Esskastanien</li> <li>– Hafer</li> <li>– Hanf</li> <li>– Kartoffelmehl</li> <li>– Hirse</li> <li>– Mais</li> <li>– Reis</li> <li>– Quinoa</li> <li>– Maronen</li> <li>– Polenta</li> <li>– Amarant</li> <li>– Weinsteinbackpulver</li> <li>– Stärke</li> <li>– Frischhefe</li> <li>– Macadamia</li> <li>– Pistazie</li> <li>– Chiasamen</li> <li>– Kürbiskerne</li> <li>– Leinsamen</li> <li>– Flohsamen</li> <li>– Couscous</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Malz</li> <li>– Gluten</li> <li>– Trockenhefe</li> <li>– Gelatine</li> <li>– Bierhefe</li> <li>– Paranuss</li> <li>– Bulgur</li> <li>– Buchweizen</li> <li>– Roggen</li> <li>– Gerste</li> <li>– Mandeln</li> <li>– Mandelmus</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fertigbackwaren aus Weizen</li> <li>– Gerstenmalz</li> <li>– Weizen</li> <li>– Roggen</li> <li>– Weizenkeime</li> <li>– Johannisbrotkernmehl</li> <li>– Guarkernmehl</li> <li>– Erdnüsse</li> <li>– Haselnüsse</li> <li>– Walnüsse</li> <li>– Pinienkerne</li> <li>– Sonnenblumenkerne</li> <li>– Cashewnüsse</li> </ul>      |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Gemüse</p>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Weiße Zwiebel (weiße Schale)</li> <li>– Salat</li> <li>– Artischocke</li> <li>– Brokkoli</li> <li>– Blumenkohl</li> <li>– Chicorée</li> <li>– Chinakohl</li> <li>– Fenchel</li> <li>– Gurke</li> <li>– Paprika</li> <li>– Karotte</li> <li>– Weißkohl</li> <li>– Rotkohl</li> <li>– Kürbisse</li> <li>– Knollensellerie</li> <li>– Pastinake</li> <li>– Rote Beete</li> <li>– Spargel</li> <li>– Zucchini</li> <li>– Kohlrabi</li> <li>– Süßkartoffel</li> <li>– Radieschen</li> <li>– Pak Choi</li> <li>– Grünkohl</li> <li>– Fenchel</li> <li>– Brunnenkresse</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Grüne Buschbohnen</li> <li>– Erbsen</li> <li>– Lauch / Porree (kleine Mengen)</li> <li>– Avocado</li> <li>– Ingwer</li> <li>– Kichererbsen</li> <li>– Knoblauch</li> <li>– Mangold</li> <li>– Rukola</li> <li>– Frühlingszwiebeln</li> <li>– Oliven frisch</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sauerkraut</li> <li>– Tomaten in jeglicher Form</li> <li>– Aubergine</li> <li>– Bohnen</li> <li>– Chili / Peperoni</li> <li>– Eingelegtes Gemüse</li> <li>– Hülsenfrüchte</li> <li>– Meerrettich</li> <li>– Zwiebeln (außer weiße)</li> <li>– Rukola</li> <li>– Soja</li> <li>– Spinat</li> <li>– Oliven eingelegt</li> </ul> |

|                  |   |   |  |
|------------------|---|---|--|
| Öle              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pflanzenöle</li> <li>– Fischöle</li> <li>– Palmöl</li> <li>– Olivenöl</li> <li>– Kokosfett</li> <li>– Schwarzkümmelöl</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sonnenblumenöl</li> <li>– Walnussöl</li> </ul>  |
| Obst             | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Trauben</li> <li>– Apfel</li> <li>– Aprikose</li> <li>– Beeren außer die rechts</li> <li>– Datteln</li> <li>– Kaki</li> <li>– Kokosnuss</li> <li>– Melone</li> <li>– Nektarine</li> <li>– Pfirsich</li> <li>– Rosine, Sultanine</li> <li>– Granatapfel</li> <li>– Kirschen</li> <li>– Carnberries</li> <li>– Mango</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wassermelone</li> <li>– Feigen</li> <li>– Birne</li> <li>– Banane</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Alle Zitrusfrüchte</li> <li>– Erdbeere</li> <li>– Himbeeren</li> <li>– Papaya</li> <li>– Zitrone</li> <li>– Pflaume</li> <li>– Rhabarber</li> <li>– Pflaumen</li> <li>– Honigmelone</li> </ul>  |
| Süßes. Sonstiges | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zucker</li> <li>– Kokosblütenzucker</li> <li>– Agavensirup</li> <li>– Ahornsirup</li> <li>– Honig</li> <li>– Milchzucker</li> <li>– Stevia</li> <li>– Traubenzucker</li> <li>– Xylit</li> <li>– Kakaobutter rein</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kartoffelchips natur</li> <li>– Maischips</li> <li>– Vanille</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kakao (dunkel / braun)</li> <li>– Schokolade</li> <li>– Carob</li> <li>– Süßholz</li> <li>– Malz</li> <li>– Lakritze</li> <li>– Ovomaltine</li> <li>– Tofu</li> </ul>   |
| Würzen           | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Salz (Meersalz, Steinsalz)</li> <li>– Nelken</li> <li>– Koriander</li> <li>– Kümmel</li> <li>– Kurkuma</li> <li>– Paprika edelsüß</li> <li>– Zimt</li> <li>– Basilikum</li> <li>– Rosmarin</li> <li>– Oregano</li> <li>– Liebstöckel</li> <li>– Salbei</li> <li>– Petersilie</li> <li>– Wacholderbeeren</li> <li>– Essigessenz</li> <li>– Brantweinessig</li> <li>– Alkoholesig</li> <li>– Weingeistessig</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Knoblauch (gekocht)</li> <li>– Apfelessig</li> <li>– Bärlauch (kleine Mengen)</li> <li>– Dill (kleine Mengen)</li> <li>– Schnittlauch</li> <li>– Ingwer</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Senf</li> <li>– Curry</li> <li>– Hefeextrakt</li> <li>– Geschmacksverstärker</li> <li>– Glutamat</li> <li>– Kreuzkümmel</li> <li>– Paprika scharf</li> <li>– Chili</li> <li>– Pfeffer</li> <li>– Senf</li> <li>– Sojasoße</li> <li>– Rotweinessig</li> <li>– Weißweinessig</li> <li>– Balsamico</li> <li>– Jodsalz</li> </ul> |

|                     |  |   |  |
|---------------------|--|---|--|
| Sonstiges, Getränke | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wasser still</li> <li>– Rooibos natur</li> <li>– Säfte</li> <li>– Mandelmilch</li> <li>– Pfefferminztee</li> <li>– Salbeitee</li> <li>– Holunderblütensirup</li> <li>– Reismilch</li> <li>– Kokosmilch</li> <li>– Hafermilch</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Espresso</li> <li>– Grüntee</li> <li>– Kaffee</li> <li>– Cola (kleine Mengen)</li> <li>– Histaminarmer Wein</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Alkoholische Getränke</li> <li>– Sojamilch</li> <li>– Energydrinks</li> <li>– Brennnesseltee</li> <li>– Orangensaft</li> <li>– Kakaogetränke</li> </ul> |
|---------------------|--|---|--|

Diese Lebensmittelliste wurde nach besten Wissen und Gewissen zusammengestellt. Sie orientiert sich an der SIGHI Liste und an der „HI, FM & Co.“ App und wurde an wissenschaftliche Studien und ernährungsphysiologische Erkenntnisse angepasst. Jeder Betroffene einer Histaminintoleranz hat eine individuelle Verträglichkeitsgrenze und muss somit gewisse Lebensmittel austesten.

Als Betroffener kann man sich **zwei Faustregeln** merken:

1. Je weniger man verträgt, umso voller ist das Histamin- und Entzündungsfass und somit der Darm „vergiftet“.
2. Je weniger man verträgt, umso voller ist der Stressspeicher im Gehirn.

**Betroffene sollten sich ebenso an diese Grundsätze halten:**

Meiden Sie jegliche industriell hergestellten Nahrungsmittel. Diese enthalten viele Zusatzstoffe, die für Betroffene einer Histaminintoleranz heftige Symptome hervorrufen können. Auch fermentierte, eingelegte, lang gereifte und lang gelagerte Lebensmittel sollten vom Speiseplan gestrichen werden, da hier hohe Histaminkonzentrationen entstehen können.

Der Ernährungsplan sollte **viel frisches Obst und Gemüse beinhalten**, um dem Darm die lebensnotwendigen Enzyme zu geben, die er benötigt, um biogene Amine und Histamin zu reduzieren.

Stand: 01.04.2019