



Histaminintoleranz: Lebensmittelliste

Wer auf Histamin in Lebensmitteln mit Unverträglichkeiten reagiert, leidet nach dem Essen oft unter Beschwerden wie Übelkeit, Blähungen, Durchfall oder Kopfschmerzen. Unsere Liste hilft Ihnen dabei, histaminreiche Lebensmittel zu meiden.

Histamingehalt in Lebensmitteln

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Histamin mg/kg	Hinweis
Käse	Emmentaler	<10 bis 500 (teilweise bis 2.500)	Junger Käse hat nur wenig Histamin und macht oft keine Probleme. Je älter und reifer er ist, desto höher ist jedoch auch der Histamingehalt – und wird von Betroffenen deshalb meist schlechter vertragen. Keine Probleme bereiten in der Regel Frischmilchprodukte, die nicht lange gelagert werden (z.B. Quark, Hüttenkäse, Frischkäseprodukte) – sie enthalten meist wenig Histamin.
	Parmesan	<10 bis 580	
	Bergkäse	<10 bis 1.200	
	Cheddar	<10 bis 60 (teilweise bis 1.300)	
	Gouda	<10 bis 200 (teilweise bis 900)	
	Edamer	<10 bis 150	
	Raclette	<10 bis 150	
	Tilsiter	<10 bis 60	
	Camembert, Brie	<10 bis 300 (teilweise bis 600)	
	Limburger	<10 bis 70	
	Butterkäse	<10	
Fisch	Dosenfisch (Thunfisch, Sardellen, Sardinen, etc.)	0 bis 35	Frischer Fisch enthält normalerweise wenig Histamin, genauso wie Dosenfisch und Tiefkühlfisch, wenn er sachgemäß verarbeitet / gelagert wurde. Vereinzelt kann es jedoch zu hohen Histaminwerten
	geräucherte Makrele	0 bis 300	
	Matjes, Bismarckhering	0 bis 10	

	fangfrischer Fisch	0	kommen. Da Histamin erst durch den Einfluss von Bakterien entsteht sind mögliche Ursachen hierfür zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> • zu lange Verarbeitungsdauer • unterbrochene Kühlkette
	verdorbenen Fisch	bis 13.000	
	Tiefkühlfish	0 bis 5	
	panierter Tiefkühlfish	0 bis 7	
Fleisch	Hartwurst (Salami)	<10 bis 280	Frischfleisch bereitet in der Regel keine Probleme, da dieses arm an Histamin ist. Einige Wurst- und Schinkensorten enthalten jedoch mehr Histamin, da hier häufig Mikroorganismen eine Rolle für die Aromabildung und die Haltbarmachung spielen.
	Cervelatwurst	<10 bis 100	
	Mettwurst 1. Woche	<1	
	Mettwurst 2. Woche	<1 bis 10	
	Mettwurst 3. bis 4. Woche	<1 bis 80	
	Westfälischer Schinken	40 bis 270	
	Bündner Fleisch	6,6	
	frisches Rindfleisch	<2,5	
	frisches Hühnerfleisch	<1	
	frisches Hackfleisch	<1	
	Hackfleisch 3 bis 4 Tage alt	<1 bis 8	
	rohe Bratwurst, frisch	<1	
	rohe Bratwurst 5 Tage alt	1 bis 6	
Gemüse	Sauerkraut	10 bis 200	Allgemein kommt Histamin in pflanzlichen Lebensmitteln nur in geringen Mengen vor. Werden diese allerdings verarbeitet, kann sich das
	Tomatenketchup	22	
	Spinat	30 bis 60	

	Auberginen	26	ändern: Vergorene Früchte und Gemüsesorten (wie Sauerkraut) sind generell reicher an Histamin. Ebenso in Essig eingelegtes Gemüse (z.B. Essiggurken).
	Avocado	23	
Essig	Apfelessig	0,02	
	Tafelessig	0,5	
	Rotweinessig	4	
Alkohol	Rotwein	0 bis 30	Je nach Sorte enthält Alkohol mehr oder weniger Histamin. Ob Alkohol auch das Enzym DAO beim Histamin-Abbau behindert, ist nicht eindeutig geklärt. Alkohol erhöht jedoch die Durchlässigkeit der Darmwand, sodass Histamin aus Lebensmitteln und alkoholischen Getränken leichter in die Blutbahn gelangt. Dadurch kann sich mehr Histamin im Körper ansammeln.
	Weißwein	0 bis 1	
	Roséwein	15 bis 61	
	Sekt / Champagner	0,1 bis 1	
	Bier, obergärig	0 bis 14	
	Bier, untergärig	0 bis 17	

 **Eigene Notizen**

Das Onmeda-Team wünscht gute Besserung!