Nahrungsmittel bei Histamin-Intoleranz
- Karenzphase -

Blaubeeren
Brokkoli
Chicorée
Chinakohl
Endiviensalat
Feldsalat
Fenchel
Frischer Mais, gekocht
Gurken
Hähnchen (ohne Haut)
Kartoffeln
Kürbis (Hokkaido)
Löwenzahnblätter
Möhren
Reis, weiß, poliert
Rindfleisch
Salat, grün
Spargel
Süßkartoffeln
Wassermelonen
Zucchini
Zuckermelone

Apfel
Aprikosen
Artischocken
Blumenkohl
Brombeeren
Eigelb
Esskastanien, Maroni
Feigen
Früchtetees, frisch
Granatapfel
Himbeeren
Honig
Kaffee
Kaki
Kaktusfeigen
Kirschen
Kohlrabi
Kokosmilch
Lauch
Lychee
Mango
Mangold
Okra
Papaya
Pastinake
Pfirsich
Rettich
Rhabarber
Rosenkohl
Rote Bete
Rote Johannisbeeren
"Salzwasserfische
(nicht Thunfisch!)"
Schwarzwurzel
Schweinefleisch
Sellerie
Stachelbeeren
Süßwasserfische
Trauben
Zwiebeln

Ananas
Aubergine
Avocados
Bambussprossen
Bananen
Bier*
Birnen
Datteln, getrocknet
Eingelegte Gurken
Eiweiß
Energy-Drink mit Zucker
Energy-Drink, zuckerfrei
Erbsen
Erdbeeren
Feigen, getrocknet
grüne Bohnen
Kakaopulver
Kichererbsen
Kiwis
Knoblauch
Light-Softdrinks
Limabohnen
Limetten
Mais (aus der Dose)
Malzbier
Mandarinen / Tangerinen
Meerrettich
Orangen
Pampelmuse / Grapefruit
Paprika (grün)
Pfifferlinge
Pflaumen
Pilze
Rosinen
Rotkohl**
Rotwein*
Sauerkraut
Sojaprodukte
Spinat
Spirituosen, destilliert
Steinpilz (Porcini)
Thunfisch, frisch
Thunfischkonserven
Tomaten
Weißkohl**
Weißwein
Weizenbier*
Wirsing**
Zitronen

Tabellenerklärung:
verträglich | manchmal verträglich | nicht verträglich

* alkoholische Getränke sollten bei HIT generell gemieden werden, da sie u.a. DAO blockierend wirken!

Nahrungsmittel bei Histamin-Intoleranz
- Dauerernährung -

Apfel
Aprikosen
Artischocken
Blaubeeren
Blumenkohl
Brokkoli
Brombeeren
Chicorée
Chinakohl
Eigelb
Endiviensalat
Esskastanien, Maroni
Feldsalat
Fenchel
Frischer Mais, gekocht
Granatapfel
Gurken
Hähnchen (ohne Haut)
Honig
Kaki
Kaktusfeigen
Kartoffeln
Kirschen
Kohlrabi
Kürbis (Hokkaido)
Lauch
Löwenzahnblätter
Lychee
Mango
Möhren
Okra
Pfirsich
Reis, weiß, poliert
Rettich
Rindfleisch
Rote Bete
Rote Johannisbeeren
Salat, grün
"Salzwasserfische (nicht Thunfisch!)"
Schwarzwurzel
Spargel
Stachelbeeren
Süßkartoffeln
Süßwasserfische
Wassermelonen
Zucchini
Zuckermelone

Aubergine
Avocados
Bambussprossen
Bananen
Birnen
Datteln, getrocknet
Erbsen
Feigen
Feigen, getrocknet
Früchtetees, frisch
grüne Bohnen
Himbeeren
Kaffee
Kakaopulver
Kichererbsen
Knoblauch
Kokosmilch
Light-Softdrinks
Limabohnen
Limetten
Mais (aus der Dose)
Malzbier
Mandarinen / Tangerinen
Mangold
Meerrettich
Papaya
Paprika (grün)
Pastinake
Pfifferlinge
Pflaumen
Pilze
Rhabarber
Rosenkohl
Rosinen
Rotkohl**
Schweinefleisch
Sellerie
Sojaprodukte
Spinat
Spirituosen, destilliert
Steinpilz (Porcini)
Thunfisch, frisch
Trauben
Weißkohl**
Wirsing**
Zitronen
Zwiebeln

Ananas
Bier*
Eingelegte Gurken
Eiweiß
Energy-Drink mit Zucker
Energy-Drink, zuckerfrei
Erdbeeren
Kiwis
Orangen
Pampelmuse / Grapefruit
Rotwein*
Sauerkraut
Thunfischkonserven
Tomaten
Weißwein
Weizenbier*

Tabellenerklärung:
verträglich | manchmal verträglich | nicht verträglich

* alkoholische Getränke sollten bei HIT generell gemieden werden, da sie u.a. DAO blockierend wirken!