



Histaminpotential von Nahrungsmitteln und Zusatzstoffen

Verträglichkeitsliste für die Eliminationsdiät bei Histamin-Intoleranz, zusammengestellt aus verschiedenen Quellen und anhand von Erfahrungsberichten

ANLEITUNG:

Die Verträglichkeit ist dosisabhängig und wird vom Histamingehalt, anderen Aminen, Histaminliberatoren und DAO-Blockern bestimmt. Nicht alle Lebensmittel sind für alle Betroffenen gleichermaßen unverträglich. Einige reagieren auf Liberatoren stärker als auf Histamin und umgekehrt. Zunächst alle als unverträglich bezeichneten Zutaten konsequent weglassen, bis dauerhafte Symptombefreiheit erreicht ist. Dann als unverträglich bezeichnete Lebensmittel nach und nach einzeln wieder einführen (jeden zweiten Tag eines) und die Reaktion abwarten. Individuelle Toleranzschwelle ermitteln. Bei Liberatoren kann es zunächst einige Tage gut gehen, bis sich wieder eine kritische Dosis aufsummiert hat. Viele Produkte wie Wein, Käse, Fleischzubereitungen etc. können sich je nach Sorte und Hersteller stark in ihrer Verträglichkeit unterscheiden. Die Liste ist ohne Anspruch auf Vollständigkeit und mit Unsicherheiten behaftet. **Ergänzende Informationen siehe www.histaminintoleranz.ch !**

LEGENDE:

Die **Angaben zur Verträglichkeit** beziehen sich jeweils auf eine "übliche Verzehrsmenge" und bieten lediglich einen groben Anhaltspunkt:

?	Ungenügende oder widersprüchliche Informationen	Grund für die Unverträglichkeit:
0	Gut verträglich, bei üblicher Verzehrsmenge keinerlei Symptome	H: Histaminhaltig
1	Geringfügige Symptome, gelegentlicher Konsum kleiner Mengen OK	A: andere biogene Amine
2	Unverträglich, deutliche Symptome bei üblicher Verzehrsmenge	L: Histaminliberator
3	Sehr schlecht verträglich, heftige Symptome	B: Blocker der Diaminoxidase (DAO)

LEBENSMITTELLISTE:

Tierisch

Eier

0			Eigelb, Eidotter	
2		L	Eiklar, Eiweiss, Eialbumin, Ovalbumin	

Milchprodukte

0			Butter	
1	H		Buttermilch, angesäuert	Milchsäuregärung
1	H ?		Joghurt nature	Je nach Produkt unterschiedlich
0			Käse: alle Frischkäse, z.B. Hüttenkäse = Cottage Cheese	
0			Käse: Butterkäse	
2	H A		Käse: Cheddar	
1	H A		Käse: Feta	
2	H A		Käse: Fontina	
0			Käse: Geheiratskäse	
0			Käse: Gouda, jung	
3	H A		Käse: lange gereifte Sorten und Hartkäse (z.B. Emmentaler)	
0			Käse: Mascarpone	
0			Käse: Mozzarella	
2	H A		Käse: Raclette	
0			Käse: Ricotta	
2	H A		Käse: Roquefort	
2	H A		Käse: Schmelzkäse	
2	H A		Käse: Sorten aus Rohmilch	
2	H A		Käsezubereitungen (=Mischungen mit weiteren Zutaten)	Abhängig von Zutaten und Frische
1	H ?		Milch, laktosefrei	Leicht histaminhaltig, schlechter verträglich als normale Milch.
0			Milch, pasteurisiert (PAST-Milch)	Milch kann unverträglich sein, solange der Darm noch gereizt ist.
1			Milch, Rohmilch	Verderblicher wegen höherer Keimzahl. Nur ganz frisch verwenden.
1			Milch, UHT-Milch = H-Milch = Up-Milch	Deutlich längere Lagerung als Pastmilch ohne Kühlung evtl. problematisch. Frisch verträglich.
1	?		Milchpulver	Uneinheitlich. Kann auch verträglich sein.
0			Quark	
0			Rahm (= Sahne), frisch, ohne Zusatzstoffe!	Einige Verdickungsmittel können unverträglich sein!
1	H A		Rohmilchprodukte, Rohmilchkäse	Höhere Keimzahl als pasteurisierte Milch
1	H		Sauerrahm, saure Sahne, crème fraîche	Milchsäuregärung! Schwach histaminhaltig.

Fleisch

0			Geflügelfleisch (Huhn, Trute, Ente, etc.)	
0			Hackfleisch, bei Verzehr unmittelbar nach Herstellung	Sehr stark von der Frische abhängig!!!
2	H A		Hackfleisch, Offenverkauf oder unter Schutzatmosphäre	Sehr stark von der Frische abhängig!!!
2		L	Innereien	
0			Poulet	
3	H ? ?		Rauchfleisch	
0			Rindfleisch, Kalbfleisch, frisch	
3	H A ?		Rohschinken	

3	H	A	?	Salami	
0	I	?		Schweinefleisch, frisch, unbehandelt	Umstritten. Sehr verderblich. Histaminliberator-->Juckreiz?
3	H	A	?	Trockenfleisch	
3				Wurstwaren	Wenige halbwegs verträgliche Ausnahmen sind möglich.

Fisch

0	H	A		Fisch, fangfrisch oder tiefgekühlt	Sehr stark von Frische und Art abhängig!!!
3	H	A		Fisch, vom Kühlregal / auf Eis	Sehr stark von Frische und Art abhängig!!!
3				Thunfisch	

Meeresfrüchte

2			L	Krustentiere, Schalentiere (Muscheln, Austern, Krebse, Krabben, Hummer, Crevetten, Garnelen, Langusten)	
2			L	Meeresfrüchte (=wirbellose Meerestiere)	
2				Muscheln	

Diverses

0	?	?	?	Gelatine	Umstritten
---	---	---	---	----------	------------

Pflanzlich

Stärkelieferanten

1	?			Brot, Backwaren	Problematisch: Hefe/Sauerteig, Weizen
2	?	?		Buchweizen	Nur unverträglich, wenn nicht gründlich geschält?
0				Cornflakes	Vorsicht bei Malz, Folsäure
0			?	Dinkel	Nur knapp verträglich
1				Gerste	
1				Getreide allgemein	
0				Hafer	
0				Hirse	
0				Kartoffel	Dunkel lagern! Grüne Stellen sind giftig! Evtl. unverträglich wegen Salicylsäure
1				Mais aus der Dose, Dosenmais	
0				Mais, getrocknet: Maisgriess, Maismehl, Maisdunst	Lagerung kühl, trocken und nicht unnötig lange
0				Mais: Maiskörner, Maiskolben frisch/pasteurisiert	
0				Maltodextrin	
1	?	?	?	Malz	
0				Marroni, Maronen, Edelkastanien	
0				Quinoa	
0				Reis	Gekocht max. 12-24 h bei 4°C haltbar
0				Reisnudeln	Gekocht max. 12-24 h bei 4°C haltbar
0				Reiswaffeln, Reis-Mais-Waffeln	
0				Rice Crispies	Vorsicht bei Malz, Folsäure
1				Roggen	Nur knapp verträglich
1				Sago, Perlsgago	
2			L	Sonnenblumenkerne	
0				Süsskartoffel	
1	?	?	?	Weizen	Uneinheitlich. Vorwiegend Verdauungsprobleme wie Blähungen.
2	A	L		Weizenkeime	

Nüsse

1	A	L		Cashewnüsse	
2				Erdnüsse, Erdnuss, "Spanische Nüssl"	
1			L	Haselnuss	
0				Mandeln	
3				Nüsse	Unterschiedlich. Siehe die einzelnen Arten.
3	A	L		Walnuss, Baumnuss	

Fette und Öle

0				Margarine	
0				Öl, Pflanzenöl, Salatöl (nicht näher spezifiziert)	
0				Olivenöl	
0				Rapsöl	
1				Sonnenblumenöl	
2			?	Walnussöl, Baumnussöl	

Gemüse

2	H	?	?	Auberginen	
2	H		L	Avocado	
0				Blumenkohl	
2				Bohnen	
0				Bohnen, grüne Bohnen	
2	H	?	?	Brennnessel	
0				Broccoli, Brokkoli	
0				Chinakohl	
1				Erbsen	
2	H	?		Essiggurken, Salzgurken, Gewürzgurken, in Essig eingelegte Gemüse	
0				Fenchel	
0				Gurke, Salatgurke	

2		L	Hülsenfrüchte (Soja, Bohnen, Erbsen, Linsen...)	
0			Karotte	
0			Knoblauch	
1			Kohlrabi	
0			Kohlarten (ausser Rosenkohl, Kohlrabi)	
0			Kürbisse, div. Sorten	
1		?	Lauch, Porree	In kleineren Mengen meist gut verträglich.
2			Linsen	
-			Möhre, Mohrrübe siehe Karotte	
?			Mungobohnen(-keimlinge/-sprossen)	
0			Pastinaken	
0			Peperoni, Paprika (milde = süsse Sorten)	
-			Porree: siehe Lauch	
0			Radieschen	
0			Randen, Rote Bete	
0			Retfich (Bierrettich, mild)	
1		?	Rosenkohl	
2		L	Rucola, Rukola, Schmalblättriger Doppelsame (Diplotaxis tenuifolia), Wilde Rauke	
-			Rüebli siehe Karotte	
0			Salat, Blattsalate	Bewertung gilt für die Blätter ohne Sauce
3	H		Sauerkraut	
0			Sellerie	
2			Soja (Soyabohne, Sojamehl); ["Sojasprossen" siehe Mungobohne!]	
0			Spargeln	
2			Spinat	
2	H	L	Tomaten	
0			Zucchini, Zucchini	
1		L	Zwiebeln	In grossen Mengen unverträglich

Küchenkräuter

0			Basilikum	
0			Bohnenkraut	
0			Kräuter, Küchenkräuter, getrocknet	
0			Petersilie	
0			Salbei	
0			Schnittlauch	In grossen Mengen unverträglich

Früchte

2	A	L	Ananas	
0			Apfel	
0			Aprikose	
2	H	?	Auberginen	
2	H	L	Avocado	
2	A		Banane	(Je grüner, desto verträglicher?)
1	A		Birne	
0			Brombeeren	
0			Cassis, schwarze Johannisbeere	
0			Cranberry, Grossfrüchtige Moosbeere, Kranbeere (Vaccinium macrocarpon) = Cranberry (pl.: cranberries)	
0			Datteln, getrocknet	
2	A	L	Erdbeere	
1			Feigen, getrocknet	
2	A	L	Grapefruit	
2		?	Guave, Guava, Guayave, Guayaba, Goiaba (Psidium guajava)	
0			Heidelbeeren	
2			Himbeeren	
0			Johannisbeere, rote	
2	A	L	Kakao, Kakaopulver (Schokolade etc.)	
0			Kaki, Persimone, Sharonfrucht	
0			Kirsche	Umstritten
2		? L	Kiwi	
0			Kokosnuss, Kokosraspel	
0		?	Mango	
-			Melanzani siehe Aubergine	
0			Melonen (ausser Wassermelone)	
0			Nektarinen	
3	A	L	Orangen	
2	A	L	Papaya	
0			Pfirsich	
1		L	Pflaume	
0			Preiselbeere, Kronsbeere (Vaccinium vitis-idaea)	
0			Rhabarber	Umstritten. Oxalsäure.

0			Rosinen, getrocknete Weinbeeren, Sultaninen, Korinthen	Nur wenn ohne Konservierungsstoffe!!!
0			Sanddorn	
0	?		Trauben, Weintrauben	Kerne nicht schlucken, nicht zerbeißen!
1		L	Wassermelonen	Grosse Mengen unverträglich
0			Weinbeeren, getrocknet. siehe Rosinen	
2	A	L	Zitronen	
2	A	L	Zitrusfrüchte	

Samen, Kerne

1			Sesam	Kann Durchfall verursachen
---	--	--	-------	----------------------------

Pilze

1	A		Champignons	
2			Hefe	Uneinheitlich. Kann im Einzelfall auch verträglich sein. Enthält viel Glutaminsäure.
2			Morcheln	
2			Pilze, diverse Arten	
2			Steinpilze	

Süssungsmittel

0			Ahornsirup	
0			Caramel, Karamell, gebrannter Zucker	
0			Fruchtzucker, Fructose	
0			Honig	Umstritten
0			Maltose, Malzzucker, rein	
2			Malzextrakt	
0			Milchzucker, Lactose	
?	?		Palmsüßholz	
0			Stevia (Stevia-Blätter, Steviosid flüssig/pulverförmig)	
2	?		Süßholz	
0			Zucker, Saccharose, Kristallzucker, Rübenzucker, Rohrzucker	Sollte trotzdem sparsam eingesetzt werden.

Würzen, Gewürze

?			Anis	
2			Bouillon	Fast immer mit unverträglichen Zutaten (Glutamat/Hefeextrakt/Würze, Fleischextrakte, unverträgliches Gemüse)
0			Bouillonpulver "Free from", Coop	
1			Curcuma, Kurkuma, Gelbwurz	
2			Curry	
3			Essig: Aceto Balsamico, Balsamessig	
0			Essig: Alkoholessig, Branntweinessig	Auf Zusatzstoffe achten!
1			Essig: Apfelessig	Auf Zusatzstoffe achten!
3			Essig: Rotweinessig	
3			Essig: Weissweinessig	
2			Fleischextrakt	
2	?	L	Hefe, Hefeextrakte	Bildung von Histamin, chemische Umwandlung zu Glutamat.
1			Ingwer	kleine Mengen verträglich.
1			Mohnsamen	kleine Mengen verträglich.
1			Muskatnuss	kleine Mengen verträglich.
2		L	Senf, Senfkörner, Senfsamenpulver	
3			Sojasauce	
1	?	?	Vanille, Vanilleschoten, Vanillepulver, Vanillezucker	Fermentation. Evtl. Spuren von Sulfid? (vgl. Zusatzstoffe > Vanillin)
1	?	?	Vanilleextrakt	Aus fermentierten Schoten, alkoholhaltig.
2			Würze, Speisewürze, Suppenwürze (pflanzliches Eiweisshydrolysat)	Aus pflanzl. Eiweiss gewonnen, Aroma erinnert an Fleischbrühe. Glutamat, Histamin.

Getränke

Wasser

1		?	Heilquellen-Wasser mit viel Schwefel/Kohlensäure/Fluor/Iod	
0			Leitungswasser	
1		L	Mineralwasser mit Kohlensäure	Symptome verschwinden rasch wieder
0			Mineralwasser ohne Kohlensäure	

alkoholhaltige

2		L	B	Alkohol, rein (Ethanol)		
3	H	A	L	B	alkoholhaltige Getränke	
2	H	A	L	B	Bier	
3	H	A	L	B	Champagner	
2	H	A	L	B	Rhum	
2	?	?	L	B	Schnäpse, Spirituosen, klar (farblos)	
3	H	A	L	B	Schnäpse, Spirituosen, nicht klar (nicht farblos)	
3	H	A	L	B	Sekt	
3	H	A	L	B	Wein	
1		?	L	B	Wein, histaminfrei (<0.1 mg/l)	Enthält wie alle Weine immer noch Alkohol und Sulfid. Zum Kochen hingegen gut verträglich!
3	H	A	L	B	Wein: Rotwein	
2	H	A	L	B	Wein: Schilcherwein	
2	H	A	L	B	Wein: Weisswein	

2	H	A	L	B	Weinbrand, Brandy	
---	---	---	---	---	-------------------	--

Tee

1	H	?	?		Brennnesseltee	
0					Eisenkraut, Verveine	
1				B	Grüntee	
1			?		Kräuterteemischungen, z.B. Alpenkräutertee, Hustentee, Brusttee	Unverträgliche Zutat noch nicht identifiziert
0					Lindenblütentee	
1				B	Mate Tee	
0					Pfefferminztee	
0					Rooibostee	Vorsicht: Meist werden unter diesem Namen auch Teemischungen mit Rooibos und unverträglichen Zutaten verkauft.
2	H			B	Schwarztee	

Fruchtsäfte, Nektare

0					Cranberry Nektar	
0					Mango Nektar	
2				L	Orangensaft	

Gemüsesäfte

2				L	Tomatensaft	
---	--	--	--	---	-------------	--

Koffeingetränke

2				?	B	Energy-Drinks	Theobromin hemmt die DAO
1						Kaffee	

Milchersatz

1						Hafer-Drink	Oft leicht histaminhaltig, da enzymatisch fermentiert.
1						Reismilch, Reis-Drink	Oft leicht histaminhaltig, da enzymatisch fermentiert.
2						Sojamilch	

Süssgetränke, Limonaden

0						Holunderblütensirup	
2						Kakaogetränke	
1						Limonadenge Getränke	Je nach Inhaltsstoffen mehr oder weniger verträglich
2						Schokoladenge Getränke, heisse Schokolade, Ovomaltine	

Zusatzstoffe

Farbstoffe

2						Amaranth (E123)	
2						Azorubin (E122)	
3					L	Chinolingelb (E104)	
2						Cochenillerot A (E124)	
2						Curcumin (E100)	
3					?	Erythrosin (E127)	
2						Gelborange S (E110)	
1						Indigokarmin, Indigocarmin, Indigotin I, (E132)	
2						Karmin, Cochenille (E120)	
1						Patentblau V (E131)	
1						Riboflavin-5-Phosphat (E101a), Flavinmononukleotid	
2						Rot 2G, Acid Red 1, Azophloxin, (E128)	
3					?	Tartrazin (E102)	
0						Zuckercouleur, Zuckerkulör (E150, E150a)	
?						Zuckercouleur: Sulfitlaugen-/Ammoniak-/Ammoniumsulfid-Zuckerkulör (E 150b, E150c, E150d)	Möglicherweise etwas weniger gut verträglich als E150?

Konservierungsmittel

2						Benzoessäure und deren Salze = Benzoate (E210 bis E213)	
-						Natriumbisulfid (E222), Natriumdisulfid (E223): siehe Sulfite	
2						Natriumorthophenylphenolat (E232)	
2						Orthophenylphenol (E231)	
2						PHB-Ester (E214-E219) = Parabene (Methyl-, Ethyl-, Propyl-, Butyl- Benzylparaben)	
2						Salicylat, Salicylsäure	(in Lebensmitteln verboten)
2						Sorbinsäure und deren Salze (E200-203)	
3						Sulfite (E220 - E228)	

Geschmacksverstärker

-						Geschmacksverstärker: siehe Glutamat	
2						Glutamate (E620-E625)	
-						Natriumglutamat siehe Glutamat	

Verdickungsmittel

2						Carob, Johannisbrotpulver, Johannisbrotkernmehl (E 410)	
1						Carrageen (E407, E407a)	
1						Guarkernmehl (E412)	
2						Johannisbrotkernmehl (E 410), Carob	

Treibmittel

1						Backpulver	
0						Weinsteinbackpulver	

Säuerungsmittel

0				E300, Ascorbinsäure, Vitamin C	Positive Wirkung. Senkt den Histaminspiegel.
0				E330, Citronensäure, Zitronensäure	Umstritten, weil aus Schimmelpilz hergestellt.

Aromastoffe

2				Chinin (z.B. in Bitterlemon, Tonic Water)	
0				Vanillin (synthetisch), Vanillinzucker	

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

2			L	Folsäure	Umstritten
?			L	Kaliumiodid, Kaliumjodid (Iodzusatz z.B. im Kochsalz, Jodsalz)	Verdacht auf Histaminliberatorwirkung!

Stimulantien

2				B Theobromin	
---	--	--	--	--------------	--

Zubereitungen

2				L Lakritze, "Bärenreick"	
0				Marzipan	Nur falls ohne unverträgliche Zusatzstoffe!
2			A	Schokolade	
2	H		L	Senf	
2				Tofu	