

## Histaminarme Diät

Lebensmittel, auf die man verzichten sollte!

<b>Fisch</b>	Konserven oder geräucherter Fisch, v.a. Markrelen, Sardellen, Thunfisch, Sardinen, Meeresfrüchte
<b>Käse</b>	Langgereifer Käse z.B. Emmentaler, Parmesan, Harzer Käse, Gorgonzola, Camenbert
<b>Wurst</b>	Rohwüste z.B. Salami, Roher Schinken, Dauerwurst
<b>Gemüse</b>	- Tomaten (auch Ketchup), Spinat, Avocados, Aubergingen, - Sauer vergorene Zubereitung wie Sauerkraut, Mixed Pickles u. ä. - Eingelegtes Gemüse aus der Dose
<b>Obst</b>	Bestimmte Sorten wie z. B. Zitrusfrüchte, Ananas, Papaya, überreife Bananen, Kiwis, Erdbeeren
<b>Süßes</b>	Schokolade, Kakao, Marzipan, Nougat, Knabbergebäck
<b>Nüsse</b>	Nüsse und Erdnüsse
<b>Essig</b>	Essig
<b>Getränke</b>	Rotwein, Champagner/Sekt, Dessertwein, Liköre, Bier, Weißwein
<b>Weiteres</b>	Sojasauße, Soja, Tofu, Obst- und Gemüsesäfte aus verbotenen Sorten, Lakritze
<b>Zusatzstoffe</b>	Glutamat

## Geeignete Lebensmittel bei Histaminunverträglichkeit

<b>Milchprodukte</b>	<b>Fleisch/ Fileischerzeugnisse/Eier</b>
Vollmilch, pasteurisiert Magermilch und H-Milch Süße und saure Sahne Dickmilch*, Buttermilch* In kleinen Mengen Quark* Rahmfrischkäse* Joghurt*  * diese Produkte nicht lange lagern	nicht abgehangenes Rindfleisch* Kalbfleisch Schweinefleisch Lammfleisch Geflügelfleisch Schinken gekocht Eier  *direkt nach der Schlachtung eingefroren

<b>Fisch/ Fischerzeugnisse*</b>	<b>Brotaufstriche</b>
Scholle Kabeljau Schellfisch Rot- und Goldbarsch Seelachs Seehecht Forelle  * frisch gefangen oder sehr schnell tiefgefroren. In Geschäften auf Eis liegender Fisch darf laut Gesetz bis zu einer Woche alt sein und ist damit eher ungeeignet	Butter Margarine Honig Selbstgemachte Konfitüre aus geeigneten Obstsorten*  * Wichtig: frische Früchte sofort verarbeiten

<b>Süßwaren</b>	<b>Dessert</b>
Fruchtbonbons Fruchtgummi Kaugummi Popcorn	Vanille-Puddingcreme oder Dessertpulver zum Kaltanrühren Fruchtkaltschale* Fruchtquark*, Kompott* Frucht- oder Sahneeis* Milchreis*  * am besten selbst zubereitet, mit geeigneten Früchten

<b>Obst</b>	<b>Gemüse</b>
Alle frischen oder tiefgekühlten Früchte, außer den Verbotenen (Zitrusfrüchte, Ananas, Papaya, reife Bananen, Kiwis, Erdbeeren)	Alle frischen oder tiefgekühlten Gemüsesorten außer: Tomaten, Avocados, Spinat, Aubergine

<b>Getreideprodukte / Körner/ Knollen</b>	<b>Getränke</b>
Brot und Gebäck Getreideflocken Nudeln frische oder getrocknete Getreidekörner und andere (Mals, Hirse, Reis Buchweizen) außer Keimlinge alle Sotten Kartoffeln	Mineralwasser Selbsthergestellte Obst- und Gemüsesäfte aus erlaubten Sorten