



## Histaminreiche Lebensmittel

### Menschen mit einer Histaminintoleranz sollten folgende Lebensmittel meiden:

- \_ Gärungs-, Reifungs- oder Fermentationsprodukte (beispielsweise alles mit Alkohol, Essig, Hefe und Bakterien)
- \_ Konserven, Fertigprodukte und Halbfertigprodukte
- \_ Warm gehaltene oder wieder aufgewärmte Speisen, lang gelagerte Produkte

**Grundsätzlich** gilt: Je verderblicher und je höher der Gehalt an Eiweiss, desto wichtiger ist es, die frische Zubereitung der Mahlzeiten zu berücksichtigen.

### Lebensmittel mit besonders viel Histamin

**Fleisch:** Jegliche Art von Wurstwaren wie Bratwurst, Cervelat, Mettwurst, Le Parfait, Aufschnitt, Salami, Bündnerfleisch, Mostbröckli, Rohschinken, Schinken, Räucherschinken, Landjäger etc.

**Fisch:** Thon, Makrele, Sardinen, Sardellen, Hering, Mahi Mahi (diese Fische als Konserve, mariniert, gesalzen oder getrocknet); Meeresfrüchte; Fischsaucen

**Käse:** alle Hart-, Weich- und Schmelzkäsesorten

**Gemüse:** Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Tomatenjus, Ketchup, Aubergine, Avocado

### Verträgliche Alternativen

**Fleisch:** Frisches oder tiefgekühltes Fleisch und Geflügel wie Plätzli, Koteletten, Geschnetzeltes, Gehacktes, Filet etc.

**Fisch:** Frische oder tiefgekühlte Fische wie z.B. Dorsch, Forellen etc.

**Milchprodukte:** Frischkäse, z.B. Hüttenkäse, Quark und andere Milchprodukte wie Milch, Joghurt und Rahm

**Gemüse:** Alle anderen Gemüse, frisch oder tiefgekühlt