

Histaminreiche Lebensmittel

Grundsätzlich haben alle Lebensmittel die einen Reifungsprozeß durchlaufen, welcher durch Bakterien bedingt ist, einen erhöhten Histamingehalt. Der Gehalt ist um so höher je reifer das Produkt ist (z.B. alter Käse). Hohe Werte sind auch bei leicht verdorbenen Lebensmitteln zu finden, auch wenn diese noch nicht offensichtlich ungenießbar erscheinen (z.B. Fisch).

Dringend zu beachten ist die stark gehemmte Diaminoxidase (histaminabbauendes Enzym) nach Genuß von Alkohol, besonders nach Rotwein, da hier auch noch sehr hohe Histaminwerte vorliegen.

Die Liste dient nur als grobe Orientierungshilfe, jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Histamingaben und je nach Immunantwort unterschiedlich stark!

Alkoholische Getränke	Relativer Gehalt an Histamin
Rotweine	+++++
Weißweine	++
Sekt	++
Biere	++
Weizenbiere	+++
alkoholfreies Bier	+
Käse/ Milchprodukte	
Pasteurisierte Milch	+++
H- Milch	+++
Kondensmilch	++++
Joghurt	++++
Emmentaler	+++++
Bergkäse	++++
Parmesan	+++++
Camenbert, Brie	+++++
Romadur	++++
Gouda, Edamer	++++
Tilsiter, Butterkäse	+++
Schafskäse	+++
Blau-, Grünschimmelkäse	+++
Rohwürste und Rohschinken	
Salami	++++
Cervelatwurst	+++
Mettwurst	++++
Schinken	+++++
Frischfleisch	+
Fisch/ Fischprodukte	
Fisch fangfrisch	++
verdorbener Fisch	++++++
Bismarckhering, Matjes	+++
geräucherte Makrelen	++++

Tiefkühlware	+++
Konserven (z.B. Thunfisch)	++++

Gemüse

Tomaten/ Ketchup	+++
Spinat	++++
Avocado	+++
Auberginen	+++
Sauerkraut	++++

Essig

Rotweinessig	++
Apfelessig	+
Tafelessig	+

Als Histaminliberatoren (Histamin freisetzend) geltende Lebensmittel:

Schokolade, Kakao, Zitrusfrüchte (Orangen, Grapefruit, Ananas, Kiwi, Papaya) aber auch Bananen, Erdbeeren, Himbeeren, Birnen, Nüsse vor allem Walnüsse, Hülsenfrüchte (auch Erdnüsse), Weizenkeime,...

Diaminoxidase blockierende Medikamente:

Acetylcystein	Aeromuc, Pulmovent, ACC
Ambroxol	Ambrobene, Ambroxol, Broxol, Mucosolvan, Mucospas
Aminophyllin	Euphyllin, Mundiphyllin, Myocardon
Amitriptylin	Saroten, Tryptizol, Limbritol
Chloroquin	Resochin
Clavulansäure	Augmetin
Isoniazid	Myambutol+INH, Rifoldin+INH, Rimactan+INH
Metamizol	Buscopan comp., Inalgon, Novalgin
Metoclorpramid	Ceolat comp., Paspertase; Paspertin
Propafenon	Rhythmocor, Rytmonora
Verapamil	Isoptin

Histaminfreisetzende antirheumatische und antiphlogistische Medikamente:

Meclofenaminsäure	Meclomen
Mefenaminsäure	Parkemed
Diclofenac	Dedolor, Deflamat, Diclo B, Diclobene, Diclomelan, Diclostad, Diclovit, Dolo- neurobin, Fenaren, Magluphen, Neodolpasse, Neurofenac, Tratul, Voltaren
Indometacin	Flexidin, Indobene, Indocid, Indohexal, Indomelan, Indometacin, Indoptol, Luiflex, Raliced
Flurbiprofen	Froben
Naproxen	Naprobene, Nycopren, Proxen
Ketoprofen	Keprodol, Profenid
Acetylsalicylsäure	Aspirin, ASS