

Lieber Patient,

nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt kann es für Sie wichtig sein, sich histaminarm zu ernähren. Das bedeutet, dass Sie auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten sollten. Diese Checkliste fasst für Sie alle erlaubten und besser zu meidenden Lebensmittel zusammen. Die Liste erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit – generell gilt, dass die Verträglichkeit stark von der individuellen Empfindlichkeit abhängig ist.



	X zu meiden	? unsicher	✓ gut verträglich
Allgemeine Regeln	<ul style="list-style-type: none"> Gärungs-, Reifungs-, Fermentationsprodukte Produkte ungewisser Frische Konserven, Fertigprodukte lange gelagerte Produkte wiederholt oder lange aufgewärmte Speisen 	<ul style="list-style-type: none"> Essen auswärts muss ausprobiert werden, oft nicht so gut verträglich wie selbst zubereitetes 	<ul style="list-style-type: none"> frische Zutaten Produkte mit ununterbrochener Kühltette Essensreste schnell einfrieren oder auftauen und verbrauchen vitaminschonende Zubereitung
Fleisch	<ul style="list-style-type: none"> Fleischkonserven haltbar gemachtes Fleisch: z. B. getrocknet, gepökelt, mariniert, geräuchert lange abgehangenes oder gereiftes Fleisch (am besten Metzger fragen) stark zerkleinertes/püriertes Fleisch (Brotaufstriche,...) viele Wurstwaren (Salami, Brat-, Leberwurst, ...) Innereien (v. a. Leber) 	<ul style="list-style-type: none"> Frischfleisch von der Theke Kochwurst, Frischwurst-aufschnitt vorverpacktes Hack Wildfleisch (Reifung erfragen) 	<ul style="list-style-type: none"> naturbelassenes Frischfleisch mit Datum tiefgekühltes Fleisch, rasch aufgetaut Kochschinken
Eier			<ul style="list-style-type: none"> Eier
Fisch & Meeresfrüchte	<ul style="list-style-type: none"> Fischkonserven haltbar gemachter Fisch/ Meeresfrüchte (mariniert, gesalzen, getrocknet,...) bestimmte Fischarten: Thunfisch, Makrele, Hering, Sardinen, Sardellen, Mahi Mahi Schalen- und Krustentiere Fischsaucen 	<ul style="list-style-type: none"> Frischfisch von der Theke oder Marktstand Meeresfrüchte (Tintenfisch,...) 	<ul style="list-style-type: none"> absolut fangfrischer Fisch tiefgekühlter Fisch (schnell auftauen und verarbeiten)
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> gereifter Käse wie Hart-, Halbhart-, Weichkäse, Schmelz- und Schimmelkäse, Fondue, alter Gouda 	<ul style="list-style-type: none"> Rohmilch Joghurt Kefir Sauermilchprodukte: Sauerrahm, Crème fraîche, Buttermilch Feta 	<ul style="list-style-type: none"> Frismilchprodukte Butter Sahne Molke Friskäse: Mozzarella, Quark, Hüttenkäse, Mascarpone, Ricotta, junger Gouda etc.

X zu meiden

? unsicher

✓ gut verträglich

Getreide & Backwaren	<ul style="list-style-type: none">• evtl. Hefe-/ Sauerteig mit langer Rührzeit• evtl. fast warme Backwaren	<ul style="list-style-type: none">• Malz, Weizenkeime• evtl. Dosenmais• evtl. ungeschälter Buchweizen	<ul style="list-style-type: none">• Kartoffeln• Mais• Reis• alle Getreidearten (Körner, Mehl, Griess, ...)
Gemüse, Pilze	<ul style="list-style-type: none">• Sauerkraut• Spinat• Tomaten (auch Ketchup, Saft, ...)• Aubergine• Avocado• Oliven• Hülsenfrüchte• Sojaprodukte• Essiggemüse• Steinpilze, Morcheln, Champignons	<ul style="list-style-type: none">• evtl. Buschbohnen, Erbsen• Oliven ohne Milchsäuregärung• Pilze	<ul style="list-style-type: none">• frisches und tiefgekühltes Gemüse (außer die zu meidenden)
Obst, Nüsse & Samen	<ul style="list-style-type: none">• Erd-, Himbeeren• Zitrusfrüchte• Banane• Ananas• Kiwi• Birnen• Papaya• Guave• Nüsse (außer gut verträgliche)	<ul style="list-style-type: none">• überreife Früchte mit faulen Stellen	<ul style="list-style-type: none">• alle Früchte außer die links genannten, auch Konserven oder tiefgekühlt• Kokosnuss und -produkte• Macadamianüsse und Maroni
Süßigkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Kakao• braune und dunkle Schokolade	<ul style="list-style-type: none">• weiße Schokolade	<ul style="list-style-type: none">• Zucker• Agavendicksaft• Honig• Stevia• Marmelade
Getränke	<ul style="list-style-type: none">• Alkohol• Sojamilch• Energydrinks• Brennesseltee	<ul style="list-style-type: none">• Reis- und Hafermilch• klare Spirituosen• Espresso• Schwarztee• Kaffee• Grüntee	<ul style="list-style-type: none">• Wasser• Kräutertees• Säfte und Limonaden aus verträglichen Zutaten• Mandelmilch
Gewürze	<ul style="list-style-type: none">• Essig• Hefeextrakt• Bouillon, Brühe• Sojasauce• scharfe Gewürze		<ul style="list-style-type: none">• Kochsalz• Knoblauch• Kräuter• milde Gewürze• Apfelessig• Mais- und Kartoffelstärke

Referenzen: Kamp A, Ernährung & Medizin 2009; 24(2):78-81