

Histamin-Intoleranz - Schäris Nahrungsmittelliste

Die folgende Aufstellung der **histaminreichen** und **histaminarmen** Nahrungsmittel stammt von meiner Ernährungsberaterin in der Paracelsus Klinik. Die Liste habe ich mit Ergebnissen aus Internet Recherchen und eigenen Erfahrungen ergänzt. Sie soll Interessierten und Betroffenen in einem ersten Schritt einen Anhaltspunkt geben, welchen Lebensmitteln man mit einer Histamin Unverträglichkeit besser aus dem Weg geht und welche man bedenkenlos geniessen kann.

Quellen:

- <https://www.histaminintoleranz.ch/de/einleitung.html>
- Internet Recherchen
- Eigene Erfahrungen

An dieser Stelle, vielen herzlichen Dank an die [Schweizerische Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz \(SIGHI\)](#) für ihre informative und hilfreiche Webseite.

Histamin-Intoleranz - Schäris Nahrungsmittelliste

Positiv - histaminarm	Negativ - histaminreich
Fleisch	
Tiefkühlfleisch (unbehandelt) frisches Fleisch Emu Geflügel (frisch, unbehandelt) Känguru Kalb Krokodil Lamm Rind Schnittwurst (frisch) Schwein Truthahn	geräuchertes u. verdorbenes Fleisch gepökelte u. luftgetrocknete Sorten aufgewärmtes u. mariniertes Fleisch Brathähnchen Bratwurst Bündnerfleisch Cervelat Fleischkonserven Fleischsalat Fleischwurst Landjäger Le Parfait Leber (Schwein, Rind) sehr hoher Gehalt! Mettwurst Mostbröckli Parmaschinken Räucherschinken Rohwurst Salami Sauerbraten Schinken (Parma, Serrano), geräuchert Schweinefleisch Speck Schinken (Parma, Roh-) Wildbret
Wurst	
Aufschnittwurst Bratwurst (frisch) Fleischwurst Frankfurter Knackwurst Leberkäse Lyoner Mortadella Putenschinken Weisswurst Wiener	Wurst gepökelt, geraucht, gesalzen, getrocknet, roh Cervelat Kalbsleberwurst Landjäger Leberwurst Mettwurst Rohschinken Salami
Fisch	
Fangfrische oder tiefgekühlte Fische, z.B. z.B. Dorsch, Forellen, Felchen, Egli Dorade Dorsch Heilbutt Kabeljau Lachs	nicht fangfrischer Fisch eingelegte Fische geräucherte, getrocknete Sorten gesalzene, marinierte Sorten Schalen- und Krustentiere Aal Felchen

Petersfisch
Rotbarsch
Seehecht
Seelachs
Seezunge
Steinbeisser
Steinbutt

Fischstäbchen (tiefgekühlt)

Fischmarinaden
Flussbarsch
Forelle
Garnele
Goldbarsch
Hecht
Hering
Karpfen
Krustentier
Makrelen
Matjes
Meeresfrüchte
Muscheln
Pangasius
Räucherlachs
Rollmops
Schalen- und Krustentiere (Muscheln, Krebse, Krabben, Crevetten, Shrimps)
Sardellen
Sardinen
Thunfisch
Wels

Obst

Frisch!

Apfel
Aprikosen
Dattel
Heidelbeeren (=Blaubeere)
Holunderbeeren
Johannisbeeren
Khaki
Kirschen
Litschi
Mango (umstritten)
Melonen (ausser Wassermelone)
Nektarinen
Pfirsich
Preiselbeeren
Quitten
Rosinen
Stachelbeeren
Weintraube (hell, kernlos)

Ananas
Avocado
Bananen
Birnen
Brombeeren
Clementinen
Erdbeeren
Feige
Grapefruit
Himbeeren
Kiwi
Limetten
Mandarinen
Orangen
Papaya
Pflaumen
Rhabarber (umstritten)
Wassermelonen
Zitrusfrüchte
Zitronen
Zwetschgen

Gemüse, Salat

Frisch oder tiefgekühlt!

Artischocke
Bohnensorten
Brokkoli
Blattsalat
Blumenkohl
Chicoree
Chinakohl
Eisbergsalat
Feldsalat
Fenchel

Aubergine
Avocado
Blattspinat
Bohnen
Brennnessel
Champignon
Erbsen
Essiggurken (in Essig eingelegte Gemüse)
Gemüsemarinaden
Gemüsezwiebel
Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Soja)
Kichererbse

Gurken
Karotten
Kartoffeln
Kohlsorten
Kokos
Kresse
Kürbis
Lauch
Mais
Paprika (gelb, rot, mild)
Peperoni
Porree
Radieschen
Rapunzel
Rettich
Rhabarber
Rote Bete
Salat (grün)
Sellerie
Spargel
Süßkartoffel
Zucchini
Zwiebel

Knoblauch
Kohlrabi
Linsen
Mangold
Morcheln
Nüsse
Olive
Paprika (grün, scharf)
Pilze
Rettich
Rote Bete
Rucola
Sauerkraut
Soja und Sojaspeisen
Spinat
Steinpilze
Tomaten

Milchprodukte

junge Käsesorten (Gouda, Holländerkäse)

Butter (-milch, -käse)
Crème Fraîche
Doppelrahmfrischkäse
Frischkäse
Gouda (jung)
Hüttenkäse
Joghurt
Kefir
Kokosmilch
Milch (pasteurisiert)
Milchersatz (z.B. Reis-, Hafermilch)
Mozzarella
Quark/Topfen
Rahm
Ricotta
Sahne
Sauermilch
Sauerrahmbutter
Topfenkäse

alle Hart-, Weich- und Schmelzkäsesorten
schimmelgereifter Weichkäse

Bergkäse
Brie
Camembert
Cheddar
Edamer
Emmentaler
Gouda (alt)
Gruyère
Harzer
Käse mit langer Reifezeit
Käsefondue (eigene Erfahrung)
Mondseer
Parmesan
Raclette
Roquefort
Sauerrahm
Schimmelkäse
Schmelzkäse
Sojamilch
Tilsiter

Getränke

alle nicht-zitrushaltigen Obstsäfte
alle Gemüsesäfte (ausser Sauerkrautsaft)

Apfelsaft
Aprikosensaft
Biere (untergärige Sorten wie Pils)
Bohnenkaffee
Brombeersaft
Cachaca

Absinth
Altbier
Ale
Ananassaft
Aperol
Apfelwein
Baileys
Bananensaft
Bier (obergärige Sorten wie Hefeweizen)

Cola
 Eier-Likör
 Früchtetee
 Gin (mit verträglichen Säften)
 Grappa
 Grüntee
 Heidelbeersaft (Blaubeersaft)
 Johannisbeer-Likör
 Johannisbeersaft (rote und schwarze)
 Kirschsaff
 Klare Schnäpse (Rum, Wodka etc.)
 Korn
 Kräuterliköre
 Kräutertee
 Lagerbier (hell)
 Limonadengetränke
 Malibu
 Malzkaffee
 Mangosaft
 Nektarinen-Nektar
 Obstbrände (klare)
 Ouzo
 Pastis
 Pfirsichlikör
 Pfirsichsaft
 Pils
 Raki
 Rhabarbersaft
 Rum (hell)
 Tee (alle ausser Schwarztee)
 Tequila
 Traubensaft
 Wasser
 Whisky
 Wodka (mit verträglichen Säften)
 Weisswein (Grüner Veltliner)

Birnensaft
 Bitter-Likör (Aperol, Campari)
 Bitterlemon
 Brandy
 Branntwein
 Campari
 Champagner
 Cognac
 Dinkelbier
 Eistee
 Energydrinks
 Erdbeersaft
 Fruchtsäfte aus Zitrusfrüchten
 Früchtetee
 Ginger Ale
 Glühwein
 Grapefruitsaft
 Haferbier
 Irish-Cream/-Coffee
 Jager-Tee
 Kaffee
 Kakao / heisse Schokolade
 Kölsch
 Kräuterlikör
 Lakritz-Likör
 Liköre
 Limonade
 Lumumba (Schokolade)
 Malzbier
 Martini
 Multivitaminsaft
 Orangensaft
 Ovomaltine
 Pharisäer (Kaffee)
 Roggenbier
 Rosé
 Rotwein
 Rum (dunkel)
 Sake
 Sambuca
 Schokoladenheissgetränke
 Schwarztee
 Sekt
 Sojamilch
 Tomatensaft
 Tonic Water
 Weisswein
 Weizenbier
 Wermut (Martini)
 Zitronensaft

Getreide, Brot u. Backwaren

Hefefreie Backwaren
 Brot vom Vortag
 Dinkel
 Hafer
 Hirse
 Getoastetes Brot
 Kartoffel

Hefehaltige Backwaren
 Weizenprodukte sind nur in kleinen Mengen
 verträglich
 Couscous
 Pumpernickel
 Roggen
 Schrotbrot

Knäckebrot
Leinsamen
Mais (kein Dosenmais)
Mais-Reis-Knäckebrot
Maiswaffeln
Quinoa
Reis
Reiswaffeln
Toastbrot
Zwieback

Schwarzbrot (schwer)
Toastbrot
Vollkornbrot
Weizenprodukte

Diverses

Ahornsirup
Backpulver
Balsamico
Knoblauch
Kokosnuss
Kürbiskerne
Lakritze
Mandel
Mohn
Paprikapulver (mild)
Pinienkern
Pudding (ausser Schoko und Nuss)
Reiswaffeln
Schokolade (weiss)
Sesamkern
Sonnenblumenkern
Speisefette
Speiseöle
Weingeistessig

Apfelessig
Cashewnuss
Chili
Curry
Erdnuss
Essig
Farbstoffe
Geschmacksverstärker
Haselnuss
hefehaltige Würzmittel und Brotaufstriche
Kakao
Knabbergebäck
Likörpralinen
Nougaterzeugnisse mit Walnussanteil
Nüsse (v.a. Walnüsse, Cashewnüsse)
Nusscremes
Paprikapulver (scharf)
Pizza
Pfeffer
Rumschokolade
Sauce Bolognese
Schokolade (dunkel)
Senf
Sojasauce, -sahne, -milch
Tofu
Tomatenketchup
Trinkschokoladen
Walnuss
Weinessig
Weizenmehl

Histaminliberatoren

Die folgenden Lebensmittel enthalten Liberatoren, welche Histamin im Körper freisetzen können

Ananas
Alkohol
Avocado
Balsamico
Banane
Bier
Birne
Champagner
Eiweiss
Erdbeere
Garnele
Grapefruit
Hagebutte

Hefeextrakte
Hülsenfrüchte (Soja, Bohnen, Erbsen, Linsen)
Innereien
Kakao
Kiwi
Krustentier
Lakritze (Bärenreck)
Limette, Limone
Meeresfrüchte (=wirbellose Meerestiere)
Mineralwasser mit Kohlensäure
Multivitaminsaft
Nüsse (v.a. Baum-, Hasel-, Cashew- u. Walnüsse)
Nutella
Orange, Orangensaft
Papaya
Pflaumen-Arten
Röstzwiebeln
Rucola
Rum
Schalen- und Krustentiere
Schnäpse
Schokolade
Sekt
Senf, Senfkörner, Senfsamenpulver
Sonnenblumenkern
Tomate
Walnuss, Walnussöl
Wassermelone
Wein
Weissweinessig
Weizenkeime
Zitrone
Zitrusfrüchte
Zwiebeln

Quellen:

- <https://www.histaminintoleranz.ch/de/einleitung.html>
- Internet Recherchen
- Eigene Erfahrungen