



ERSTE HILFE BEI EINER HISTAMIN-INTOLERANZ

Lebensmittelliste

EINKAUF VON LEBENSMITTELN

Beim Einkauf von Lebensmitteln bei einer **HISTAMIN-INTOLERANZ** unterscheidet man grundsätzlich zwischen histaminarmen und histaminreichen Lebensmitteln, Liberatoren sowie Lebensmitteln mit anderen biogenen Aminen. Außerdem gibt es noch DAO-Hemmer.

- Histaminarme Lebensmittel
- Histaminreiche Lebensmittel & Liberatoren
- Lebensmittel mit anderen biogenen Aminen
- DAO-Hemmer

Lebensmittel können bei einer Abbaustörung von Histamin auf verschiedene Arten zu histaminbedingten Symptomen führen.

HINWEIS ZU UNSEREN LEBENSMITTEL-LISTEN

Wir richten uns nach den Angaben der **SIGHI** (Schweizerische Interessengemeinschaft für Histamin-Intoleranz).

Wir zählen SIGHI 0 + 1 zu histaminarm und 2 +3 zu histaminreich.

Kategorie 0 = histaminarm

Kategorie 1 = "Verträglichkeit bei einer Histamin-Intoleranz nicht geklärt", "in größeren Mengen unverträglich" oder "gilt als Histamin-Liberator".

Kategorie 2 & 3 = histaminreich

Hier muss wie immer die individuelle Toleranzgrenze vorsichtig ausgetestet werden..

A large, light teal exclamation mark is positioned below the text, serving as a visual warning or emphasis.

VERTRÄGLICHKEIT DER LEBENSMITTEL

Grundsatz: Je älter ein Lebensmittel ist, desto höher ist der Histamingehalt

Wenn histaminarme Kost nicht vertragen wird, sollten andere Ursachen abgeklärt werden:

- Laktose-, Fruktose-, oder Glutenunverträglichkeit
- Reaktionen auf Salicylsäure oder Oxalate

Weitere Möglichkeit bei "Nichtvertragen":

- Lebensmittel mit antiviralen und/ oder antibakteriellen Eigenschaften können im Körper Toxine freisetzen.

Wichtig: Alle histaminarmen Lebensmittel, die du zu dir nimmst, sollten immer so frisch wie möglich sein.

GUT VERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL

Beispiele der SIGHI (<https://www.histaminintoleranz.ch>)



OBST

- Apfel
- Nektarine
- Blaubeeren
- Weintrauben
- Johannisbeeren
- Aprikosen
- Honigmelone
- Khaki

GEMÜSE

- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Brokkoli
- Gurke
- Karotte
- Petersilienwurzel
- Pastinake
- Zucchini
- weiße Zwiebeln
- Frühlingszwiebeln
- Paprika
- grünes Blattgemüse
(außer Blattspinat + Ruccola)
- Fenchel
- Kürbis
- Kokos

GUT VERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL

Beispiele der SIGHI (<https://www.histaminintoleranz.ch>)



GETREIDE

- Dinkel
- Hafer
- Hirse
- Reis
- Maniok
- Quinoa

NÜSSE / SAMEN

- Paranuss
- Macadamia
- Mandel
- Pistazie
- Kokosnuss
- Chiasamen
- Kürbiskerne
- Hanfsamen
- Sesam

GUT VERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL

Beispiele der SIGHI (<https://www.histaminintoleranz.ch>)



FLEISCH

- vom Schlachter / Frischetheke & ohne Marinade
- Rindfleisch
- Pute
- Hähnchen

FISCH

TK oder fangfrisch:

- Wildlachs
- Scholle
- Forelle
- Kabeljau

GUT VERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL

Beispiele der SIGHI (<https://www.histaminintoleranz.ch>)



MILCHPRODUKTE

- Kuhmilch-Joghurt
- Quark
- Frischkäse
- junge Käsesorte
(z.B. junger Gouda oder Mozzarella)

Produkte aus Ziegen- und Schafsmilch sind generell besser verträglich.

MILCHERSATZPRODUKTE

(In Bio-Qualität):

- Hafermilch
- Mandelmilch
- Reismilch
- Dinkelmilch
- Hanfmilch
- Kokosmilch
(Darauf achten, dass keine Zusatzstoffe wie z.B. Sonnenblumenöl oder Guarkernmehl enthalten sind)

GUT VERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL

Beispiele der SIGHI (<https://www.histaminintoleranz.ch>)



GEWÜRZE

- Steinsalz
- Roter Pfeffer
- Zimt
- Anis
- Kümmel
- Vanille
- Kurkuma

KRÄUTER

- Basilikum
- Petersilie
- Rosmarin
- Thymian
- Kerbel
- Koriander

GUT VERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL

Beispiele der SIGHI (<https://www.histaminintoleranz.ch>)



ÖLE

- Olivenöl
- Kürbiskernöl
- Leinsamenöl
- Hanföl
- Mandelöl
- Kokosöl

AUFSTRICH

- Honig
- Marmelade aus verträglichen Früchten (ohne Citronensäure)
- Mandelmus
- Kokosmus

GUT VERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL

Beispiele der SIGHI (<https://www.histaminintoleranz.ch>)



ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

- Wasser ohne Sulfate
- Säfte aus verträglichen Früchten
- Teesorten wie Kamille, Fenchel, Rooibusch, Ingwer
- entkoffeinierter Kaffee / Espresso

ALKOHOL

- Histaminarmer Wein
- Klare Schnäpse

Achtung:

Alkohol nur in Maßen weil es die Enzymaktivität der DAO hemmt und gleichzeitig die Resorption von Histamin verstärkt.

UNVERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL

Beispiele der SIGHI (<https://www.histaminintoleranz.ch>)



OBST

- Bananen
- Erdbeeren
- Himbeeren
- Birnen
- Ananas
- Zitrusfrüchte
- Kiwi

GEMÜSE

- Tomaten
- Auberginen
- Ruccola
- Spinat
- Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen oder Erbsen)
- alle Pilze außer frische Champignons und Kräuterseitlinge

UNVERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL

Beispiele der SIGHI (<https://www.histaminintoleranz.ch>)



GETREIDE

- Weizen
- Roggen
- Buchweizen
- Soja

NÜSSE

- Erdnüsse
- Walnüsse
- Haselnüsse

UNVERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL

Beispiele der SIGHI (<https://www.histaminintoleranz.ch>)



FLEISCH

- Schweinefleisch
- fertig mariniertes Fleisch
- geräuchertes Fleisch
- Innereien
- jegliche Art von Wurst (wegen der Gewürze)

FISCH

- Thunfisch
- eingelegter Fisch
- Fisch von der Frischetheke
- Fisch aus Aquakultur

UNVERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL

Beispiele der SIGHI (<https://www.histaminintoleranz.ch>)



MILCHPRODUKTE

- Sauerrahm
- Sour Cream
- Frischkäse
- Frischkäse mit Zusätzen
(z.B. Schnittlauch oder Konservierungsmittel wie Citronensäure)

MILCHERSATZPRODUKTE

- Soja!

Bei allen anderen Milchsorten darauf achten, dass keine Zusatzstoffe wie z.B. Sonnenblumenöl oder Guarkernmehl enthalten sind.

UNVERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL

Beispiele der SIGHI (<https://www.histaminintoleranz.ch>)



FERMENTIERTE PRODUKTE

- Sauerkraut
- Sojasauce
- Tofu

GEWÜRZE

- Schwarzer Pfeffer
- Schnittlauch
- Chili
- Cayennepfeffer

UNVERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL

Beispiele der SIGHI (<https://www.histaminintoleranz.ch>)



BROTAUFSTRICHE

- Kakaohaltige Aufstriche
- Marmeladen mit Zitronensaftkonzentrat / Citronensäure
- Wurstwaren
- Vegetarische Aufstriche (wegen Hefe-Extrakt, Tomate, usw.)
- Wurstwaren

SÜSSES

- Kakao
- dunkle Schokolade
- Süßigkeiten mit Zusatzstoffen wie Citronensäure
- Emulgatoren

UNVERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL

Beispiele der SIGHI (<https://www.histaminintoleranz.ch>)



ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

- Kaffee
- Schwarztee
- Grüntee
- Säfte mit Zitronensäure oder anderen Zusatzstoffen
- Soft Drinks wie Cola
- Energydrinks

ALKOHOL

- Obergäriges Bier
- Rotwein und andere lang gereifte Spirituosen



HERAUSGEBER

HistaFit GmbH
– Deine Experten für Histamin-Intoleranz und histaminarme Ernährung –

Haasemannstraße 6
30449 Hannover
Deutschland

Geschäftsführer: Ana Hansel, Melina Neumann

HRB 219996
Registergericht Hannover

Steuernummer: 25/205/20315
Umsatzsteuer-ID: DE330281291

Kontakt:

E-Mail: info@histafit.de
Website: <http://histafit.de>
Telefon: 0160 / 978 57 170