

<b>HISTAMINREICH oder HISTAMINFÖRDERND</b>	<b>HISTAMINARM</b>
Geräuchertes (Wurst/Fleisch, Fisch), Salami, Schinken, Osso Collo Innereien, Wildbret Verdorbenes Fleisch	Frisches Fleisch Gekühltes Fleisch Gefrorenes Fleisch
Fischprodukte von Hering, Makrelen, Sardellen, Sardinen, Thunfisch Rollmöpfe Meeresfrüchte Frischer Goldbarsch	Frischer Fisch Frische Meerestiere Tiefgefroren: Dorsch, Kabeljau, Seehecht, Seelachs, Scholle
Ananas, Bananen, Birnen, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwi, Orangen/Grapefruits (Zitrusfrüchte), Papaya, rote Pflaumen	Frisch: Aprikosen, Äpfel, Blaubeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Zitronen
Auberginen, Avocado, Rucola, Sauerkraut, Spinat, Tomaten und Ketchup Hülsenfrüchte	Bohnsorten, Feldsalat, Grüner Salat, Karotten, Kohlsorten, Paprika, Porree/Lauch, Radieschen, Rettich, Rote Beete, Zwiebel
Bergkäse, Camembert, Cheddar, Emmentaler, Gouda, Harzer Käse, Mondseer, Parmesan, Tilsiter, schimmelgereifter Weichkäse	Butter, Sauerrahmbutter Buttermilch, Kefir, Joghurt, Quark/Topfen, Topfenkäse, Butterkäse, Frischkäse, Sauermilchkäse (nicht Harzer-Käse)
Bier, Champagner, Sekt (außer Schlumberger Sparkling), Rotwein, Liköre	Weißwein (Grüner Veltliner/Pinot Grigio), Schnaps
Brennnesseltee, Schwarzer Tee, Grüner Tee	Alle nicht-zitrushaltigen Obstsäfte Alle Gemüsesäfte (außer Tomatensaft, Sauerkrautsaft) Bohnen-, Malzkaffee, Kräutertee
Cashewnüsse, Erdnüsse, Walnüsse, Nougat-/Nusserzeugnisse mit Walnussanteil, Kakao, Schokolade/Pralinen, Trinkschokolade Knabbergebäck Weinessig, Balsamico-Essig Sesam, Weizenkeime Soja (-produkte) Hefehaltige Würzmittel und Brotaufstriche (Hefeextrakt), Bäckerhefe Jegliche Konserven Nahrungsmittelzusatzstoffe (E-Substanzen)	Mandeln (Mandelmus)

Modifiziert nach Jarisch<sup>30</sup> und Gerz<sup>31</sup>

Achtung: Diese Liste ist in keiner Weise vollständig und ist bei jedem Patienten um die individuell bestehenden Allergien und Unverträglichkeiten zu ergänzen.