



# HISTAMINE IN NAHRUNGSMITTELN

	<b><u>ungünstig, weil histaminreich</u></b>	<b>günstig, weil histaminarm</b>	
<b>FLEISCH</b>	<i>Geräuchertes Fleisch (Selchfleisch):</i> Salami Schinken Osso Collo	Frisches Fleisch Gekühltes Fleisch Gefrorenes Fleisch	
<b>FISCH</b>	<i>Die meisten FISCHPRODUKTE von:</i> Hering Sardellen Makrelen Thunfisch Sardinen Rollmöpfe Russen Frischer Goldbarsch	Frische Fische (außer Goldbarsch) Frische Meerestiere <i>TIEFGEFRORENER:</i> Dorsch Seelachs Scholle Seehecht Kabeljau	
<b>OBST/GEMÜSE</b>	Sauerkraut Tomaten Bananen Spinat rote Pflaumen Melanzane Birnen Orangen Kiwi Erdbeeren	Grüner Salat Kirschen Heidelbeeren Ribisel Marillen Zitronen Äpfel Krautsorten Bohnsorten Rote Rüben	Kürbis Zwiebel Porree Radieschen Rettich Rapunzel Paprika Karotten
<b>MILCH- /PRODUKT</b>	Emmentaler Tilsiter Cheddar Mondseer Camembert Schimmelgereifte Weichkäse	Butter Sauerrahmbutter Frischkäse Kefir Topfenkäse Buttermilch	Topfen Joghurt Milch Sauermilchkäse
<b>GETRÄNKE</b>	Rotwein Liköre Sekt Bier Champagner Schwarzer Tee	Schnaps Weißwein alle nicht-citrushaltigen Obstsäfte alle Gemüsesäfte (außer Sauerkraut) Bohnen-, Malzkaffee Kräutertee	
<b>Diverses</b>	Schokolade Likörpralinen Kakao Trinkschokolade	Knabbergebäck Rotweinessig Nougatprodukte	Apfelessig