



NATURHEILPRAXIS ERIC SCHNECKO

Patienteninformation – Histaminhaltige Nahrungsmittel

Nahrungsmittel mit hohem Histamingehalt:

Käse: vor allem Hartkäse - je älter (je länger gereift) desto mehr Histamin
Geräuchertes Fleisch, Schinken, Salami, ...
die meisten Fischprodukte, v.a. Fischkonserven (frischer Fisch und Tiefkühlfisch meist wenig)
Bohnen und Hülsenfrüchte (besonders Kichererbsen und Sojabohnen, auch Erdnüsse)
Sojaprodukte (Sojamilch, Sojasahne, Tofu, Sojasaucen, ...)
Sauerkraut
Fertiggerichte
Einige Obstsorten (Bananen, Birnen, Melanzani, Orangen, Kiwi, ...)
Alkoholische Getränke / vergorene Getränke
Schwarzer Tee
Schokolade, Kakao
Balsamico, Rotweinessig, Weissweinessig
Hefe/ Bäckerhefe / Bierhefe

Nahrungsmittel, die Histamin freisetzen (Histaminliberatoren):

Hülsenfrüchte, Erdbeeren, Tomaten, Nüsse, Ananas, Kakao und Schokolade

Diaminoxidase blockierende Nahrungsmittel (Histamin-Abbaustörung als Folge):

Alkohol, Kakao, schwarzer Tee, grüner Tee, Mate Tee, Energy Drinks

Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und soll nur zur eigenen Orientierung dienen!