



**Iss  
Dich  
Fit**

# IssDichFit -Ernährungsberatung Histamingehalte in Lebensmitteln



Die angegebenen Lebensmittel stellen nur eine **Richtlinie für die Lebensmittelauswahl** dar. Da der Histamingehalt einzelner Lebensmittel starken Schwankungen unterliegen kann, ist es durchaus möglich, dass einige der angeführten Nahrungsmittel in kleinen Mengen vertragen werden oder umgekehrt nicht vertragen werden. Dies ist bei jedem individuell!

<b>HISTAMINARM</b>	<b>HISTAMINREICH</b>
<b>Fleisch, Fleischwaren, Wurstwaren</b>	
<p>Frisches oder tiefgekühltes Fleisch</p> <p>Brätwürste (gebraten) Pariser, Extrawurst in Stangen oder rund, Knackwurst, Wiener Würstel, Weißwürste, Augsburger, Burenwurst, Klobassen, etc.</p> <p>Fleischwürste: Krakauer, Schinkenwurst, Wiener, Polnische, Krainer, Mortadella, Aufschnittwurst, Lyoner, Bratwürste, Debreziner, Waldviertler, Stangendürre, Speckwurst, Jausenwurst etc.</p> <p>Kochwürste: Pasteten, Rouladen, Blutwurst, Leberwurst, Streichwurst (Kalbsleber-, Leber-, Zwiebeletc.)</p> <p>Bei starken Beschwerden kann man zu frischem Bratenaufschnitt greifen (Schweinsbraten etc.)</p>	<p>Aufgewärmtes Fleisch von Vortagen</p> <p>Rohwürste: Schnittfeste Rohwürste: Salami, Kantwurst, Mailänder, Veroneser, Plockwurst, Cervelatwurst, Jagdwurst, Kaminwurzen, Knoblauchwurst, Landjäger, Osso collo, Bündner Fleisch</p> <p>Streichfähige Rohwürste: Mettwurst, Zwiebelmettwurst, Teewurst</p> <p>Vorsicht bei Konserven und Faschiertem (siehe unten)</p>
<b>sKonservenwurst</b> kann ebenfalls histaminreich sein. Normalerweise stellt diese aber kein Problem dar.	

**Web:** [www.issdichfit.co.at](http://www.issdichfit.co.at)  
**Mail:** [julia@issdichfit.co.at](mailto:julia@issdichfit.co.at)  
**Mobil:** 0664 41 39 568

**IssDichFit Ernährungsberatung**  
Julia Emberger, Bakk BSc MSc  
Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin



<b>Faschiertes:</b>	
Faschiertes verdirbt schnell aufgrund der vergrößerten Oberfläche. Versuchen Sie es deshalb frisch zu verarbeiten und möglichst frisch Faschiertes zu kaufen.	
Fisch und Fischdauerwaren Frischer oder tiefgekühlter Fisch	Aufgewärmter Fisch von Vortagen „alter Fisch“ – Gefahr Restaurants!  Fischkonserven: Sardinen, Sardellen, Thunfisch  Fische in Marinaden/Salzlake: Rollmops, Russen, Matjeshering, Bismarckheringe  Geräucherte Fische: Makrelen geräuchert, Bückling, Schillerlocken
Milch und Milchprodukte	
Frischmilch, Haltbarmilch, Buttermilch, Sauermilch  Frischkäse: Topfen, Mozzarella, Schichtkäse, Rahmfrischkäse, Doppelrahmfrischkäse, körniger Frischkäse  Junger Gouda, junger Tilsiter sind meist gut verträglich! – ohne Aufschrift der Reifezeit meist nicht lange gereift!  Joghurt natur, Fruchtjoghurt, Joghurt drinks, Trinkmolke  Vorsicht bei folgenden Fruchtarten: Orange, Grapefruit, Banane, Ananas, Himbeeren, Papaya, Birnen	Sauermilchkäse: Quargel, Harzer Käse, Olmützer  Lang gereifte Käsesorten: Hartkäse/Schnittkäse Emmentaler, Bergkäse, Parmesan Gouda, Edamer, Tilsiter, Cheddar, Geheimratskäse  Weichkäse: Brie, Camembert Halbfeste Schnittkäse: Gorgonzola, Bavaria Blu, Danablu, Stilton Käse, Roquefortkäse Schmelzkäse
Obst/Gemüse/Hülsenfrüchte/Nüsse	
Gemüse- und Obstsorten frisch oder tiefgekühlt, welche nicht unter „histaminreich“ angeführt sind	Tomaten (vor allem als Sauce – da konzentrierter, roh oft verträglich), Spinat

<p>Frische oder tiefgekühlte Pilze</p> <p>Getrocknete Linsen selbst gekocht, tiefgefrorene Erbsen, Fisolen etc.</p> <p>Haselnüsse, Mandeln</p> <p>Alle anderen Obstsorten wie Apfel, Melone</p>	<p>(vor allem passierter Spinat, Blattspinat tiefgekühlt ist oft verträglich), Melanzani (Auberginen), Avocado, Sauerkraut</p> <p>Eingelegtes Gemüse wie: Essiggurkerl, Oliven, Mixed Pickles, eingelegte Pilze etc.</p> <p>Hülsenfrüchte aus der Dose (Kidneybohnen etc.)</p> <p>Walnüsse, Cashewnüsse</p> <p>Orangen und Zitrusfrüchte, Grapefruit, Banane (va. reif! Ananas (va. unreif) Papaya, Birnen, Himbeeren, Erdbeeren</p>
<b>Süßwaren</b>	
	<p>Alle kakao- und schokoladehaltigen Süßwaren/Süßspeisen und Getränke</p> <p>Süßspeisen, welche die oben genannten Obstsorten enthalten</p>
<b>Getränke</b>	
<p>Alle nichtalkoholischen Getränke</p> <p>Vorsicht bei folgenden Fruchtsäften: Orange, Grapefruit, Banane, Ananas, Himbeeren, Papaya, Birnen</p>	<p>Alkoholischen Getränke: Insbesondere Rotwein, Weißwein, Sekt, Champagner, Bier (vor allem hefetrübes Weizenbier), Spirituosen</p> <p>Je mehr Säure der Wein hat, desto weniger Histamin ist enthalten!</p>
<b>Sonstiges</b>	
<p>Essigessenz (im Supermarkt erhältlich)</p> <p>Tafelessig ist meist gut verträglich</p>	<p>Rotweinessig (Tafelessig)</p> <p>Balsamicoessig</p> <p>Apfelessig</p> <p>Sojasauce bzw. andere asiatischen Saucen</p> <p>Hefeextrakte</p>
<p>Auch Brote aus Sauerteig oder Hefe können zu Beschwerden führen. Meist sind Hefeprodukte jedoch gut verträglich.</p>	

**Viel Erfolg!**