



Histamin Lebensmittelliste

Viele Nahrungsmittel enthalten Histamin oder zählen zu den sogenannten Histaminliberatoren. Die Liberatoren führen zu einer vermehrten Ausschüttung von körpereigenem Histamin. Ebenfalls gibt es Lebensmittel, die den Histaminabbau hemmen.

Die Histamin Lebensmittelliste ist unvollständig, soll dir aber einen Überblick verschaffen.



Fleisch

- Salami
- Rohschinken
- Bratwurst
- Cervelat
- Bündnerfleisch
- Mostbröckli
- Schinken
- Landjäger



Käse

- Hartkäse
- Schmelzkäse
- Weichkäse



Hülsen- & Schalenfrüchte

- Walnüsse
- Haselnüsse
- Cashewnüsse
- Erdnüsse
- Soja
- Linsen
- Bohnen



Fisch

- Konservenfisch
- Thunfisch
- Sardinen
- Sardellen
- Hering
- Meeresfrüchte



Gemüse & Früchte

- Avocados
- Sauerkraut
- Spinat
- Tomaten
- Auberginen
- Erdbeeren
- Zitrusfrüchte
- Bananen
- Champignons



Alkohol & Süssigkeiten

- Schokolade
- Rotwein
- Rosé
- Champagner
- Prosecco
- Weisswein



Gut zu wissen

- Tiefgekühltes Gemüse ist besser verträglich. Dasselbe gilt für unverarbeitetes oder tiefgekühltes Fleisch.
- Speisen, die lange warmgehalten oder wieder aufgewärmt wurden, sind weniger gut verträglich.
- Bis auf wenige Ausnahmen enthalten frische, unverarbeitete Lebensmittel nur geringe Mengen an Histamin und sind somit gut verträglich.
- Versuch Fertigprodukte zu meiden und koch so viel wie möglich frisch.
- Reduziere den Zuckerkonsum, dazu gehören auch Weissmehlprodukte und Süssgetränke.
- Lass Wurstwaren wie Salami oder geräuchertes Fleisch (zum Beispiel Rohschinken) am besten komplett weg.
- Trink viel Wasser und Tee.
- Strebe einen regelmässigen Essrhythmus an.
- Ernähre dich ballaststoffreich mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Dadurch erhalten die «guten» Bakterien genügend Nahrung, um sich dauerhaft im Darm anzusiedeln.
- Grundsätzlich stärken Mikrobiota, alle Powermilchprodukte aus dem Kühlregal, sowie Joghurt, Kefir, Ayran, Lassi und Dickmilch.