

# HISTAMINARME DIÄT

Histamin kann Symptome wie Hautausschläge, Kopfschmerzen, Hitzegefühl, Magen- und Darmbeschwerden sowie Asthmaanfälle bei empfindlichen Personen verursachen. Deshalb sollten histaminempfindliche Personen den Verzehr der hier aufgeführten Nahrungsmittel vermeiden.

Mit zunehmender Lagerungsdauer steigt der Histamingehalt in Nahrungsmitteln an. Histamin ist hitzestabil und kann daher weder durch Kochen, Braten oder Backen zerstört werden.

Nahrungsmittel, die Sie vermeiden sollten  
(insbesondere lange gelagerte Speisen und Getränke):

<b>Getränke</b>	Rotwein, ALTER Weißwein, Sekt, Weißbier
<b>Fleisch, Wurst</b>	<b>Westfälischer Schinken, Speck, Salami, Osso Collo</b>
<b>Fisch</b>	Thunfisch, Sardinen, Sardellen, Makrelen, Hering (alles aus der Dose ungünstig)
<b>Käse</b>	Emmentaler, Gouda, Gorgonzola, Tilsitter, Camembert, Cheddar, Monte Nero
<b>Gemüse</b>	Sauerkraut, Spinat, Tomaten (Ketchup)
<b>Obst</b>	Erdbeere
<b>Schokolade</b>	setzt Histamin frei