

Legende: + geringer Histamingehalt ++ mittlerer Histamingehalt +++ hoher Histamingehalt

LEBENSMITTEL	HISTAMINGEHALT
Fisch	
Fisch fangfrisch	0
Matjes, Bismarckheringe	+
Tiefkühlfisch paniert	+
Tiefkühlfisch natur	+
Sardine (Konserve)	++
Sardellen (Konserve)	++
Thunfisch (Konserve)	++
Sardellen in Öl (Anchovis), Sardellenbutter	+++
Makrelen geräuchert	+++
Gemüse	
Avocado	++
Aubergine	++
Spinat	++
Sauerkraut	+++
Fleisch	
Rindfleisch	+
Alkohol	
Bier (untergärig, z.B. Pils)	+
Bier (alkoholfrei)	+
Weißwein	++
Bier (obergärig, z.B. Weizenbier)	+++
Champagner	+++
Sekt	+++
Rotwein	+++
Dessertwein	+++

Legende: + geringer Histamingehalt ++ mittlerer Histamingehalt +++ hoher Histamingehalt

LEBENSMITTEL	HISTAMINGEHALT
Käse	
Butterkäse	+
Geheimratskäse	+
Monte Nero	+
Schafskäse	+
Cheddar	++
Käse nach Holländer Art	++
Mondseer	++
Quargel (Harzer Käse)	++
Brie, Camenbert	+++
Edamer	+++
Fontina	+++
Gouda	+++
Parmesan	+++
Raclette	+++
Roquefort	+++
Schlosskäse, Romadur	+++
Stangenkäse	+++
Stilton englisch	+++
Bergkäse	+++
Bierkäse	+++
Tilsiter	+++
Essig	
Apfelessig	+
Tafelessig	+++