

GEEIGNETE / HISTAMINARME LEBENSMITTEL	UNGEEIGNETE / HISTAMINREICHE LEBENSMITTEL
<b>Fleisch / Geflügel / Fisch und Fleischwaren</b>	
<p>Grundsätzlich frisches oder tiefgefrorenes Fleisch und Geflügel, Fischarten wie Dorsch, Seelachs, Scholle, Kabeljau, Rotbarsch und Schellfisch; Koch- und Brühwürste</p>	<p>Geräuchertes, gepökeltes, mariniertes, getrocknetes, verdorbenes, schlecht gelagertes Fleisch und Geflügel, Leber und Fleischextrakte, Hering, Sardellen, Thunfisch, Makrele, Fischkonserven, Schalentiere und Muscheln, Rohwürste (Salami, Cervelatwurst, Mettwurst), roher Schinken</p>
<b>Milch- und Milchprodukte / Käse</b>	
<p>Frische Milch, Joghurt, Buttermilch, Kefir, Sahne, Butter, Frischkäse, Quark, Butterkäse und junger Gouda</p>	<p>Lang gereifter Käse wie Emmentaler, Parmesan, Camembert, Brie, Tilsiter, Edamer, Chester, Cheddar, Harzer, Schmelzkäse, Schimmelkäse</p>
<b>Getreide und Getreideprodukte</b>	
<p>Getreide und Getreideprodukte (ohne Hefe hergestellt), Reis, Nudeln, Dinkel Weizen, Gerste, Hirse etc.</p>	<p>Brot mit Zusatzstoffen (u./o. Hefe), Fertighackmischungen, Weizenkeime</p>
<b>Obst</b>	
<p>Melone, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Litschi, Mango, Rhabarber, Kirschen, Johannisbeeren, Äpfel, Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche und Birnen</p>	<p>Überreifes Obst, Zitrusfrüchte, Ananas, Bananen, Kiwi, Himbeeren, Erdbeeren, Papaya, Obstkonserven, Nüsse</p>
<b>Gemüse</b>	
<p>Kartoffeln, Grüner Salat, Kohl, rote Bete, Kürbis, Zwiebeln, Radieschen, Rettich, Paprika, Karotten, Brokkoli, Gurke, Lauch, Zucchini, Mais, Spargel, Knoblauch, frische Kräuter</p>	<p>Auberginen, Avocado, Tomaten (auch Tomatenmark u. Ketchup), Spinat, Sauerkraut, Gemüsekonserven, eingelegtes Gemüse (Rote Bete, Gurken, Zwiebeln), Soja, Keime und Sprossen</p>
<b>Süßwaren</b>	
<p>Fruchtbombons, Fruchtgummi, Kaugummi, Popcorn, Honig, Konfitüre</p>	<p>Schokolade, Nougat, Marzipan, Marmelade, Erdnusscreme</p>

GEEIGNETE / HISTAMINARME LEBENSMITTEL	UNGEEIGNETE / HISTAMINREICHE LEBENSMITTEL
<b>Getränke</b>	
Kaffee, Tee , Wasser, Obstsäfte (außer mit Zitrusfrüchten)	Schwarzer- u. grüner Tee, Brennesseltee, Tomatensaft, Obstsäfte aus Zitrusfrüchten
<b>Alkohol</b>	
Klare Schnäpse, Weißwein, helles Bier (Pils, Kölsch)	Weißbier, Rotwein, Liköre, Sekt, Champagner
<b>Sonstiges</b>	
Butter, Margarine, Öle, Gewürze, Apfelessig und Essigessenz	Algengerzeugnisse, Hefe, Hefeextrakte, Glutamat, Rotweinessig, Sojaprodukte wie Tofu und Sojasoße