

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

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