

Histamin- intoleranz



Ihre Apotheke informiert

Auswahl an nicht geeigneten bzw. meist unbedenklichen
Lebensmitteln unter Berücksichtigung des Gehaltes an Histamin
($< 5 \text{ mg/kg LM}$) und Histaminliberatoren

Fokus Histaminintoleranz*

Lebensmittelgruppen	nicht geeignet bzw. Verträglichkeit prüfen	meist unbedenklich
Milch, Milchprodukte	Hart-, Weich-, Sauermilchkäse. Schnittkäse mit Ausnahme von Butterkäse und jungem Gouda	Frischmilch, H-Milch, Dick-, Buttermilch, Quark, Frischkäse, Butterkäse, junger Gouda, Naturjoghurt ohne Zusätze, Sahne
Fleisch, -erzeugnisse, Eier	geräucherte Fleischwaren, Innereien, Fleischkonserven, -extrakt, Wurst, Eiprodukte	Frischfleisch von Rind, Schwein, Lamm, Kalb, Geflügel, gekochter Schinken, frische Eier
Fisch, -erzeugnisse	Thunfisch, Hering, Makrele, Sardine, Sardellen, Muscheln und Schalentiere, geräucherte und marinierte Fische, Fischkonserven, auf Eis gelegter Frischfisch	frisch gefangener Fisch, wenn er sofort verzehrt wird; Tiefkühlprodukte, wenn sie ohne vorheriges Auftauen zubereitet werden: Scholle, Kabeljau, Schellfisch, Rotbarsch, Seelachs, Seehecht, Forelle
Gemüse, Hülsenfrüchte	Tomaten, Champignons, Sauerkraut, Gewürzgurken, Gemüsekonserven, -säfte, Sprossen (Keimlinge), fermentierte Sojaprodukte (z. B. Miso, Shoju), Algenprodukte	alle anderen Gemüsesorten, frisch oder tiefgekühlt
Obst, Schalenfrüchte	Banane, Ananas, Papaya, Zitrusfrüchte, Obstkonserven, -säfte, Walnüsse	alle anderen Obstsorten, frisch oder tiefgekühlt
Brot, Getreideprodukte, Backwaren, Kartoffeln	Brot bzw. Fertigbackmischungen mit Zusatzstoffen (z.B. Carrageen), Keimlinge, Paniermehl, Kartoffelprodukte	Brote und Teigarten, die ohne Zusatzstoffe hergestellt wurden, Knäckebrot, Getreideflocken, -körner, Mehle ohne Zusatzstoffe, Nudeln, Reis, Salz- und Pellkartoffeln
Süßwaren, Desserts	Süßwaren, Desserts, Gebäck und Brotaufstriche mit Azofarbstoffen, Schokolade, Kakao, Nüssen und Likör, Nougat, Marzipan, Konfitüre, pflanzliche vegetarische Brotaufstriche	Süßwaren, Desserts, Gebäck und Brotaufstriche, wenn sie aus geeigneten Zutaten ohne Schokolade, Kakao, Nüsse und Likör hergestellt wurden. Fruchtkaltschale, -quark, -eis, Milcheis, Sahneis, Honig, selbst gemachter Milchreis

*Quelle: geändert nach Behr-Völzter et. al., Diät bei Nahrungsmittelallergie und -intoleranzen

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschrift



aktuell
informativ
unterhaltsam