



## Histaminintoleranz – Patienteninformation

Typische Beschwerden:

Flush, Kopfschmerzen/Migräne, Juckreiz oder Urtikaria, Bauchschmerzen, Durchfall, Herzklopfen oder Blutdruckabfall.

Tipp: Histamin entsteht häufig durch Lagerung oder Reifung von Lebensmitteln. Frische Produkte werden meist besser vertragen.

Lebensmittel, die bei Histaminintoleranz häufig Beschwerden auslösen können.

ROT: häufig unverträglich

- gereifter Käse
- Salami, Rohschinken, Speck,
- geräucherter Fisch, Thunfisch (Dose), Sardinen, Makrele
- Sauerkraut, Sojasauce, Miso, Tempeh,
- Rotwein, Weißwein, Bier

GELB: individuell testen

- Erdbeeren, Tomaten, Zitrusfrüchte, Ananas, Banane,
- Avocado, Schokolade, Kakao, Nüsse, Lachs, Forelle,
- Wurstwaren

GRÜN: meist gut verträglich

- Frische Lebensmittel frisches Fleisch (Rind, Geflügel)
- sehr frischer Fisch
- Frischkäse, Quark, Hüttenkäse, Joghurt
- Zucchini, Karotten, Brokkoli, Gurke, Kürbis
- Apfel, Birne, Pfirsich, Aprikose, Melone
- Reis, Kartoffeln, Hafer
- Nudeln