

| Nahrungsmittel | besonders histaminreich | histaminarm |
|----------------------|--|--|
| Fisch | Thunfisch, Sardinen, Hering, Sardellen, Makrelen, Matjes, Rollmops, Konserven, Räucherfisch Verbrauchsdatum beachten | Frischer Fisch (auch tiefgefroren) z.B. von Dorsch, Seelachs, Scholle, Kabeljau, Seehecht |
| Milch-/ Käseprodukte | Lang gereifte Käsesorten oder Käse aus Rohmilch bzw. Sauermilch; Hartkäse wie Parmesan, alter Gouda, Emmentaler, Bergkäse, Camembert, Brie, Tilsiter, Edelschimmelkäse, Harzer | FrISCHE Milchprodukte wie Butter, Milch, Kefir, Buttermilch, Joghurt, Quark, Sahne (Schlagobers); sehr junge Käsesorten wie Butterkäse, junger Gouda, Frischkäse |
| Wurst / Fleisch | Roher Schinken, Salami, besonders wenn Wurstwaren geräuchert, gepökelt oder gesalzen sind | frISCHE, wenig verarbeitete Wurstwaren und frisches Fleisch, Frischwurstaufschnitt |
| Gemüse | Mikrobiell vergoren, in Essig mariniert (eingelegte Gemüse); Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Auberginen, Avocado, Steinpilz, Morchel | Kartoffeln, Karotten, Blumenkohl, Gurken, Broccoli, Lauch, Knoblauch, Erbsen, Weißkohl, Blattsalate wie grüner Salat, Kürbis, Mangold, Pilze, Rhabarber, Spargel, Zucchini, Zwiebeln, Rote Bete, Paprika, Radieschen |
| Obst | Erdbeeren, Kiwi, Orange, Grapefruit, Ananas, überreife Bananen, rote Pflaumen, Birnen, Himbeeren | FrISCHE Obst: Apfel, Johannisbeeren, Marillen, Aprikosen, Heidelbeeren, Zitronen, Kirschen |
| Alkoholika | lang gereifte Weine, lang gegarte Biere, Rotwein, Champagner, Sekt, Weizenbiere | In geringen Mengen Pils/Export-Biere, trockener Weißwein |
| Sonstiges | Würzsoßen und -pasten, Hefeextrakte, Sojasoße, Ketchup, Sojapaste, Tafelessig, Rotweinessig, schwarzer Tee, Süßstoffe, Sorbit | Gewürze, Kräuter, Salz, Reis, Nudeln, Eier, Butter, Pflanzenöle, Getreideprodukte ohne Hefe, Grüner Tee |