

LEBENSMITTELLISTE

Wie man diese Liste nutzen kann

Auf den ersten Blick könnte es wie eine Menge an Informationen und Einschränkungen wirken. Doch das Ziel ist nicht, diese Lebensmittel vollständig von Ihrem Speiseplan zu verbannen, sondern durch bewusstes und vorsichtiges Experimentieren **Ihre persönliche Unverträglichkeit besser zu verstehen**.

Die Liste bietet Ihnen eine Übersicht bewährter Regeln und möglicher Auslöser von Beschwerden und soll Ihnen dabei helfen, sich in diesem komplexen Thema besser zurechtzufinden.

Bitte beachten Sie, dass die enthaltenen Informationen keine medizinische Beratung darstellen und einen Arztbesuch nicht ersetzen können.

Faustregel: Alles, was gelagert, gereift, gegärt, getrocknet, verarbeitet, konserviert oder fermentiert ist, ist in der Regel schlechter verträglich. Beispiele:



Bestandteil-Regel: Wenn eine Zutat oder ein Bestandteil eines Lebensmittels unverträglich ist, gilt in der Regel das gesamte Lebensmittel als unverträglich.



Lagerung und Verarbeitung: Dauer und Art der Lagerung eines Lebensmittels können den Histamingehalt erheblich beeinflussen. Sofortiger Verzehr ist empfehlenswert. Falls Lagerung notwendig ist, am besten kurz, kühl, trocken und gut belüftet lagern – so bleibt der Histamingehalt möglichst niedrig.

Histamin wird durch Hitze nicht neutralisiert. Kochen kann den Histamingehalt jedoch leicht verringern, wenn man das Kochwasser wegschüttet.

Lebensmittel Legende: Lebensmittel können bei Histaminintoleranz Beschwerden auslösen wenn sie

- H** - histaminreich sind,
- L** - die Freisetzung von Histamin im Körper auslösen (Liberatoren)
- B** - DAO-Blocker sind oder
- A** - andere biogene Amine enthalten.

**** Verträglichkeit:** Die Lebensmittel sind eingestuft von ● gut verträglich, ● relativ verträglich bis ●●● heftige Symptome hervorrufend.

! - weist auf hoch verderbliche Lebensmittel hin, bei denen der Histamingehalt sehr schnell ansteigt.

TIERISCH

Lebensmittel	Spezifizierung	**	H	L	B	A	Bemerkungen
Ei	Eiklar	●●		X			Eigelb ist verträglich
Schimmelkäse	alle Sorten (blau und weiss)	●●	X			X	
Käse	gereift, hart	●●●	X			X	
Milch Fermentationsprodukte	z.B. Kefir, Sauerrahm, Crème fraîche, Buttermilch...	●	X				
Ausnahmen	Frischkäse, Joghurt, junger Käse, Mascarpone, Milch, Molke, Mozzarella, Quark, Rahm, Ricotta u.ä.	●					auf Zusatzstoffe achten (Verdickungsmittel, Stabilisatoren...)
Fleisch verarbeitet / konserviert	Geräuchert, getrocknet, konserviert, mariniert... z.B. Wurstwaren, Salami, Schinken	●●●	X				
Ausnahmen	Frischfleisch	●!					Fleisch ist verträglich, aber hoch verderblich. Nur frisch verzehren.
Fisch – haltbar gemacht	Geräuchert, getrocknet, konserviert, mariniert...	●●●	X			X	
Meeresfrüchte	Alle Meeresfrüchte (auch frische)	●●!	X	X			
Ausnahmen	fangfrischer Fisch, fangfrisch eingefroren	●!					hoch verderblich

PFLANZLICH

Gemüse

Auberginen		●●	X				
Avocado		●●	X	X			
Chili und andere scharfe Lebensmittel	Curry, Jalapeños, Paprika (Capsaicin)	●●		X			kann Schleimhaut irritieren und Histamin freisetzen
eingelegtes Gemüse	Gurken, Sauerkraut, Oliven	●●●	X				
Hülsenfrüchte	Bohnen, Linsen, Soja, Erdnüsse	●●		X			
Lauchgemüse	Bärlauch, Knoblauch, Lauch, Schnittlauch, Zwiebel	●		X			Lagerung beeinflusst Verträglichkeit

PFLANZLICH

Lebensmittel	Spezifizierung	**	H	L	B	A	Bemerkungen
Meerrettich		●	X	X			
Spinat		●●	X				
Tomaten		●●	X	X			
Ausnahmen	Weisse Zwiebel	●					
	Anderes frisches Gemüse	●					wenn gelagert, dann kurz, kühl, trocken und gut gelüftet

Früchte

Erdbeere		●●		X		X	
Exotisch	Ananas	●●		X		X	
	Bananen	●●				X	
	Kiwi	●●		X			
	Papaya	●●		X		X	
Hagebutte		●		X			
Pflaumen	alle Unterarten	●		X			
Zitrusfrüchte	Grapefruit, Orange, Zitrone u.s.w.	●●		X		X	
Ausnahmen	Grüne Bananen	●					
	Anderer frische Früchte	●					Vorsicht auf überreife und lange gelagerte Früchte

Nüsse

Nüsse & deren Öle	Die meisten Nüsse, z.B.: Cashew, Haselnuss, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Walnuss	●●●		X		X	
Ausnahmen	Chia, Hanfsamen, Kastanien (Maroni), Kokos, Kürbiskerne, Makadamia, Pistazien, Tigernuss (Erdmandel)	●					

PFLANZLICH

Lebensmittel	Spezifizierung	**	H	L	B	A	Bemerkungen
Andere							
Algen		●●●		X			
Essig	Balsamico, Weiss- und Rotweinessig	●●●	X				
Kakao		●●		X		X	
Kreuzkümmel		●●		X			
Malz		●●	X			X	
Pilze		●●				X	
Süssholz		●●		X			
Weizenkeime		●●	X	X		X	
Ausnahmen	Alkoholesig	●	X				Nicht ganz histaminfrei, jedoch von Essigsorten am verträglichsten

Getränke

Alkohol		●●●		X	X		
Bier		●●		X	X		
Energydrinks		●●			X		
Kaffee		●		X			
Tee	Stimulierend (z.B. Schwarz, Grün, Maté)	●●		X	X		
Wein	rot, weiss, Sekt...	●●●	X	X	X		

** Verträglichkeitseinstufung laut SIGHI Liste auf www.histaminintoleranz.ch

Ein eigentlich verträgliches Lebensmittel hat eine Reaktion ausgelöst? Das kann verschiedene Ursachen haben:

- Unverträgliche Zusatzstoffe wie Verdickungsmittel, Stabilisatoren, Farbstoffe oder Geschmacksverstärker
- Einzelne Zutaten in Mischprodukten (z. B. Marinaden, Gewürzmischungen, Fertigteige) waren möglicherweise unverträglich
- Das Lebensmittel war nicht frisch genug oder wurde falsch gelagert
- Rückstände von Pestiziden oder Düngemitteln – hier hilft der Vergleich mit Produkten aus dem eigenen Garten oder aus kontrolliert biologischem Anbau
- Nicht histaminbedingte Reaktionen, z. B. ein gereizter Magen durch Schärfe
- Weitere Intoleranzen, z. B. gegenüber Laktose, Fruktose, Oxalaten oder anderen Stoffen