

## Nahrungsmittelliste zur histaminarmen Ernährung

Nahrungsmittel	Aktion
Aal	V
Algen	G
Alkohol	V
Alkohol, nur schwache Liköre, auf Früchte achten	S
Amaranth	G
Ananas, Äpfel, Birnen	V
Apfelessig	S
Apfelsaft, ungesüßt	V
Aprikosen	V
Artischocken	I
Auberginen	V
Baguettes, belegt und vorgefertigt aus dem Ofen	V
Balsamico-Essig	G
Bananen (grün)	V
Bananen, gelb oder braun verfärbt	V
Bier, alle Sorten	V
Bierschinken	V
Bitterschokolade	V
Bohnen, grün, frisch	G
Broccoli, Blumenkohl	I
Buchweizen	G
Butterkäse, Buttermilch, Butter	I
Camembert	V
Cervelatwurst	V
Champignons, nur frische	I
Cheddar	V
Chicoree	I
Chili	S
Cola Light und <u>alle</u> Light-Produkte	V
Cola, Fanta, Sprite	G
Corned Beef, in Dosen	V
Cornflakes	I
Currygewürz	I
Dicke Bohnen	V
Dinkel (Grünkern Vollkorn)	G
Dinkelbrot	G
Edamer	V
Eier	G
Eiernudeln	G
Eingelegtes (egal ob Konserve oder Glas)	V
Eis, Fruchteis, auf Früchte achten	G
Eis, Milcheis, Vanille	G
Emmentaler	V
Energy Drinks	S
Ente	I
Erbsen	S
Erdbeeren	S
Erdnüsse, Haselnüsse	V
Essiggurken	V

## Nahrungsmittelliste zur histaminarmen Ernährung

Feigen, frisch	G
Fenchel	I
Fische wie Forelle, Thunfisch, Meeresfrüchte, Süßwasserfische	V
Fische wie Seezunge, Knurrhahn, Kabeljau	V
Fische wie Zander, Seelachs, Hai, Scholle (frisch!)	S
Fleischwurst	V
Forelle	V
Frankfurter	V
Frischkäse	I
Früchtetee	V
Fruchtjoghurt aus Vollmilch (Fruchtsorte beachten!)	G
Frühstücksfleisch, in Dosen	V
Gans (reines Muskelfleisch)	G
Garnele	V
Geflügelfleisch	I
Gemüsesaft (Rübe, Möhre)	I
Gerste (ganzes Korn)	G
Gewürznelken	S
Gouda, frisch und jung	I
Grahambrot	V
Granatapfel	I
Grapefruit	S
Grapefruitsaft, ungesüßt	V
Grüner Tee	G
Grünkern Vollkorn	G
Grünkohl	S
Gurken, frisch	I
Haferflocken	I
Hanföl	G
Hartkäse, von 4 Sorten	V
Hefe (niemals Hefe!)	V
Heidelbeeren	V
Heilbutt	V
Hering	V
Hirse	G
Honig	V
Hüttenkäse, Vollfettstufe	V
Ingwer	G
Jagdwurst	V
Kaffee mit/ohne Koffein, Espresso	I
Kakao, alle Sorten	V
Kalbfleisch	S
Kaninchen (reines Muskelfleisch)	S
Karotten, alle Arten	I
Karpfen	V
Kartoffeln, auch Süßkartoffeln	I
Kefir	G
Kirschen	S
Kiwi	G
Knoblauch	V

## Nahrungsmittelliste zur histaminarmen Ernährung

Kohlrabi	I
Kokosöl	I
Kondensmilch	S
Konserveninhalte	V
Krabben	V
Kräutertee (Kamille, Pfefferminz... s.u.)	I
Krautsalate, Rotkraut (nur frisch, niemals aus Konserven)	I
Kresse	I
Kuchen, allgemein	S
Kuchen, nur mit Mürbeteig	G
Kuchen, ohne Hefe	G
Kuhmilch	G
Kürbis	I
Lachs	V
Lammfleisch (mager)	S
Lauch, Porree	I
Leber (von allen Tieren)	V
Leberwurst	V
Leinöl	I
Litschis, frisch	I
Linsen, grün und braun, getrocknet	V
Mais, frischer Kolben (nicht aus Dose)	I
Makkaroni	G
Mandeln, Walnüsse	V
Mango	I
Margarine	I
Marmelade, alle Sorten	S
Matjeshering	V
Melone	V
Miesmuscheln, frisch	V
Milch	I
Mineralwasser (fluoridarm bis maximal 0,20 mg/l)	I
Mirabelle	I
Möhrensaft	I
Molke	S
Mungobohnen	V
Naturjoghurt aus Vollmilch	I
Nussnugatcremes, Nutella	V
Obst getrocknet oder eingelagert	V
Olivenöl	I
Orangen, Nektarinen, Mandarinen	V
Orangensaft, ungesüßt	V
Paprikagewürz	I
Paprika, frisch	I
Paprikaschoten	I
Parmesan	V
Petersilie	G
Pfeffer	I
Pfirsiche	S
Pflaumen	G

## Nahrungsmittelliste zur histaminarmen Ernährung

Pilze, sonstige	V
Pistazien	V
Pizza	V
Pommes (wenn dann <u>nur</u> mit Rapsöl oder pflanzliches Öl)	I
Pudding	G
Pumpnickel	G
Quark	I
Radieschen	I
Reis- und Hafermilch	I
Reis, Vollkornreis	I
Reisnudeln thailändisch	I
Rhabarber	I
Rindfleisch, mager (auch Emu, Känguru, Krokodil)	I
Roggenbrot	V
Roggenbrot, ohne Hefe	G
Roggenknäckebrötchen	G
Roggenmehl	G
Roggenmischbrot	G
Roggenvollkornmehl	G
Rohrzucker braun	I
Romanesco	I
Rosenkohl	I
Rosinen	V
Rotbarsch (frisch!)	G
Rote Beete (nicht aus Dose)	I
Rote-Rübe/Beete-Saft	I
Rotkohl	I
Rotwein	V
Rumpsteak, mager und fett	I
Sahne, frisch, sauer, Schmand	I
Salami	V
Salate, alle Sorten (außer Tomaten)	I
Sardinen	V
Sauerkraut	V
Schmelzkäse	V
Schnittlauch	I
Schokolade, Vollmilch, Zartbitter usw.	V
Schokolade, weiß	S
Schwarze Johannisbeeren	I
Schweinefleisch, alle Arten	V
Sellerie	G
Shrimps	V
Soja, alle Sorten und Variationen	V
Sonnenblumenkerne	V
Sonnenblumenöl (niemals Sonnenblumenöl!)	V
Spaghetti	I
Spargel	I
Spätzle	I
Spinat, Grünkohl, Wirsing	V
Tafelwasser	I

## Nahrungsmittelliste zur histaminarmen Ernährung

Tee, Indisch, Aufguss	I
Tee, Rooibush	I
Tee, schwarz	V
Thunfisch	S
Tofu	V
Tomaten	V
Tomatensaft	V
Traubensaft	V
Truthahn, Pute, Hähnchen (alle Geflügel)	I
Vollkornbrot mit Hefe	V
Vollkornspaghetti	I
Vollmilch, pasteurisiert	I
Wassermelonen	S
Weichkäse, Vollfettstufe	V
Weinessig	V
Weinsteinbackpulver	G
Weintrauben	V
Weißbrot, Baguettes	I
Weißkohl	I
Weißwein, trocken	V
Weizenbrot, alle Sorten	G
Weizenmehl	S
Weizenvollkornmehl	S
Wienerwürstchen	V
Wildfleisch	V
Zitronen	S
Zitronensaft	V
Zitronensäure (Achtung in vielen Getränken!)	V
Zucchini	I
Zucker	I
Zwetschgen	G
Zwieback	I
Zwiebeln	I

### Tees:

Griechischer Bergtee (offener Tee, sehr lecker, mild, süßlich)	I
9-Kräuter von Teehaus (Lecker, würzig, aromatisch)	I
Klostergarten Kräuter (Edeka, Mild, angenehm, ausgeglichen)	I
Kräuter-Genuss von Teekanne (Mild, ausgeglichen, sanft)	I
49-Kräuter Basistee von Golden Heart (Intensiv sehr basisch)	I
Thüringer-9-Kräutertee (Minzig, würzig)	I
Pfefferminztee allgemein (Sehr minzig)	I
8-Kräutertee (Mild, angenehm)	I
Kamillentee allgemein (beruhigend)	I

### Nahrungsergänzungen und Arzneien:

Acerola-Kirsche	I
Afa-Alge	I
Aloe Vera	G
Antibabypille	V

## Nahrungsmittelliste zur histaminarmen Ernährung

Antibiotika	V
Aspartam	V
Astaxanthin	G
Bentonit	I
Beta Carotin	G
Borax	I
Brottrunk	V
Cayenne-Pfeffer	I
Chlorella	I
Chlorella Spirulina	I
Curcuma, Curcumin	I
Flohsamen	I
Fluorid, Fluor	V
Germanium (organisch)	I
Gerstengras	V
Ginko, Ginseng	I
Jod	V
Kalzium	G
Kokosöl	I
Kolloidales Gold	G
Kolloidales Silber	G
Löwenzahn, -wurzel	I
Magnesium	I
Marihuana	G
Melatonin	I
MMS (Chlorbasis)	I
MSM (Schwefelbasis)	I
Monoatomisches Gold	G
Moringa Oleifera	I
Neuroleptika	V
Osmosewasser, Umkehr	I
Probiotika	I
Psychopharmaka	V
Rohypnol	V
Sango Meereskorallen	G
Steinsalz (Himalayasalz)	I
Stevia	I
Tranquilizer	V
Valium	V
Vitamine aller Art (Nicht aus der Apotheke!)	I
Vitamin D3	I
Weizengras	V
Xylith (Birkenzucker)	V
Zedernnussöl	I
Zeonith	I
Zink	G
Zitronensäure	V

## Nahrungsmittelliste zur histaminarmen Ernährung

Nahrungsmittelliste zur ausgewogenen Kombination einer basischen, flourid- und histaminarmen Ernährung.

Legende:

V = vermeiden!

S = selten zu sich nehmen

G = Gelegentlich

I = immer essbar

(Selten = 1 Mal die Woche / Gelegentlich = 2 Mal die Woche / I = Immer essbar und so viel man möchte / Nahrung immer frisch!)