

## **Welche Esswaren sind histaminfrei?**

Bu

Der Arzt hat bei mir eine Histamin-Unverträglichkeit festgestellt. Was darf ich noch essen?

Meiden Sie alle Esswaren, die viel Histamin enthalten oder körpereigenes Histamin freisetzen. Dazu gehören Hülsenfrüchte, Nüsse, Soja und Tofu sowie alkoholische Getränke. Zudem sollten Sie keine Bananen, Birnen, Ananas, Erdbeeren und Zitrusfrüchte essen. Das gilt auch für Tomaten, Spinat und Sauerkraut.

Bei Fleisch und Milchprodukten muss man unterscheiden: Frischfleisch und frischer Fisch sind arm an Histamin, ebenso Milch, Joghurt, Quark und Hüttenkäse. Alle anderen Käsesorten, Würste sowie verarbeitete Fleischwaren sind problematisch.

Betroffene reagieren jedoch nicht auf alle Lebensmittel gleich empfindlich - oft hilft nur Ausprobieren. Allenfalls kann Ihnen eine Ernährungsberaterin weiterhelfen, die auf Allergien spezialisiert ist.