

Histamingehalt diverser Lebensmittel

- + geringer Histamingehalt
 ++ mittlerer Histamingehalt
 +++ hoher Histamingehalt

Lebensmittel	Histamingehalt
Fisch	
Fisch fangfrisch	0
Makrelen geräuchert	+++
Matjes, Bismarckheringe	+
Sardellen in Öl (Anchovis), Sardellenbutter	+++
Tiefkühlfisch paniert	+
Tiefkühlfisch natur	+
Sardine (Konserve)	++
Sardellen (Konserve)	++
Thunfisch (Konserve)	++
Gemüse	
Avocado	++
Aubergine	++
Sauerkraut	+++
Spinat	++
Fleisch	
Rindfleisch	+
Käse	
Bergkäse	+++
Bierkäse	+++
Butterkäse	+
Brie, Camembert	+++
Cheddar	++
Edamer	+++
Fontina	+++
Geheimratskäse	+
Gouda	+++

Lebensmittel	Histamingehalt
Käse	
Käse nach Holländer Art	++
Mondseer	++
Monte Nero	+
Parmesan	+++
Quargel (Harzer Käse)	++
Raclette	+++
Roquefort	+++
Schafskäse	+
Schlosskäse, Romadur	+++
Stangenkäse	+++
Stilton englisch	+++
Tilsiter	+++
Essig	
Apfelessig	+
Tafelessig	+++
Rotweinessig (Aceto Balsamico)	+++
Alkohol	
Bier (untergärig, z. B. Pils)	+
Bier (alkoholfrei)	+
Bier (obergärig, z. B. Weizenbier)	+++
Champagner	+++
Sekt	+++
Rotwein	+++
Weißwein	++
Dessertwein	+++

