

Lebensmittelliste

Wie benutze ich diese Liste?

Auf den ersten Blick mag es nach einer Menge Informationen und Einschränkungen aussehen, aber **das Ziel ist nicht, alle diese Lebensmittel komplett aus Ihrem Speiseplan zu streichen**, sondern durch bewusstes und vorsichtiges Experimentieren Ihre individuelle Unverträglichkeit kennenzulernen. Sie bietet einen Überblick von bewährten Regeln und möglichen Verursachern von Beschwerden die Ihnen helfen soll sich besser in diesem komplizierten Thema zu orientieren.

Die gebotenen Informationen gelten nicht als medizinische Beratung und sind kein Ersatz für einen Arztbesuch.

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

Kraut	Sauerkraut
Milch (UHT)	Parmesan
Fleisch (frisch)	Dörrfleisch

Bestandteilregel: Histamin wird nicht durch Hitze neutralisiert. Wenn eine Zutat oder ein Bestandteil eines Lebensmittels unverträglich ist, ist das Produkt in der Regel Unverträglich. (Bemerkung: Kochen kann der Histamingehalt evtl. Verringern – Wasser weggiesen!)

Soja	Sojasauce, Tofu
Tomaten	Tomatensaft, Ketchup u.s.w.
Kakao	Schokolade
Süssholz	Lakritze
Essig	Senf

Lagerung: Länge und Weise der Lagerung und Verarbeitung kann jeweils einen grossen Unterschied im Histamingehalt machen. (kurz, kühl, trocken und gut gelüftet)

Legende: Lebensmittel, die entweder

H - histaminreich sind,

L - Histaminausschüttung auslösen,

B - DAO-Blocker sind oder

A - andere biogene Amine enthalten

können bei Histaminintoleranz Beschwerden auslösen.

V - bezeichnet Lebensmittel, in denen sich das Histamin sehr rasch vermehrt und sie unverträglich macht.

In unserer Liste sind sie von **- relativ verträglich** bis **--- heftige Symptome hervorrufend** eingestuft.

TIERISCH

Lebensmittel	Spezifizierung	Verträglichkeit**	H	L	B	A	V	Bemerkung
Ei	Eiklar. Eigelb ist verträglich	--		x				
Schimmelkäse	alle Sorten (blau+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 und ähnlich	✓						auf Zusatzstoffe achten (Verdickungsmittel, Stabilisatoren...)
Verarbeitetes, haltbar-gemachtes Fleisch	geräuchert, getrocknet, konserviert, mariniert... Z.b. Wurstwaren, Salami, Schinken	---	x					
Ausnahmen: Frischfleisch	Fleisch ist verträglich, aber hoch verderblich. Daher nur ganz frisch konsumieren	!					x	
Fisch – haltbar gemacht	geräuchert, getrocknet, konserviert, mariniert...	---	x			x		
Meeresfrüchte	alle Meeresfrüchte (auch frische)	--	x	x			x	
Ausnahmen: fangfrischer Fisch, fangfrisch gefrohren	Ist aber hoch verderblich	!					x	

PFLANZLICH

Lebensmittel	Spezifizierung	Verträglichkeit**	H	L	B	A	V	Bemerkung
Gemüse								
Auberginen		--	x					
Avokado		--	x	x				
*Chili und andere scharfe Lebensmittel	Curry, Jalapeños, Paprika (Kapsaizin)	!						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				Länge und Weise der Lagerung kann Verträglichkeit beeinflussen
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				
Trockenfrüchte		-						
Zitrusfrüchte	Grapefruit, Orange, Zitrone u.s.w.	--		x		x		
Ausnahmen:	grüne Bananen	✓						
	andere frische Früchte							vorsicht auf überreife und lange gelagerte Früchte
Nüsse								
Nüsse & deren Öle	Die meisten Nüsse. z.B.: Cashew, Erdnuss, Haselnuss, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Walnuss	---		x		x		
Ausnahmen:	Chia, Hanfsamen, Kastanien (Maroni), Kokos, Kürbiskerne, Makadamia, Pistazien, Tigernuss (Erdmandel)	✓						
Anderes								
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:								
Alkoholessig		!	x					nicht ganz Histaminfrei, jedoch von Essigsorten am verträglichsten

Lebensmittel	Spezifizierung	Verträglichkeit**	H	L	B	A	V	Bemerkung
Getränke								
Alkohol		---		x	x			
Bier		--		x	x			
Energydrinks		--			x			
Kaffee		-		x				
Tee - stimulierend (z.B. Schwarz, Grün, Maté)		--		x	x			
Wein (auch Sekt)		---	x	x	x			

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

Hat ein hier als verträglich bezeichnetes Lebensmittel eine Reaktion hervorgerufen? Woran es liegen kann:

- es kann oft an unverträglichen Zusatzstoffen liegen: Verdickungsmittel, Stabilisatoren, Farbstoffe, Geschmacksverstärker...
- eines der Komponenten/Zutaten war Unverträglich (z.B. bei fertigen Marinaden, Kräutermischungen, Fertigbackmischungen....)
- das Lebensmittel war nicht frisch genug oder falsch gelagert
- das Lebensmittel war mit Düngemittel oder Pestiziden kontaminiert - um das zu klären aus dem Garten oder aus BIO Anbau probieren
- nicht Histamin-bedingte Reaktionen: gereizter Magen durch Schärfe...

Es besteht auch die Möglichkeit einer weiteren Intoleranz wie z.B. auf Laktose, Fruktose, Oxalate oder ähnlich