

## HISTAMINREICHE UND HISTAMINARME NAHRUNGSMITTEL

	HISTAMINREICH	HISTAMINARM
FLEISCH	Geräuchertes Fleisch (Selchfleisch) Salami, Schinken, Osso Collo Verdorbenes Fleisch, Wildbret	Frisches Fleisch Gekühltes Fleisch Gefrorenes Fleisch
FISCH	Hering, Sardellen, Makrelen, Thunfisch, Sardinen, Rollmöpse, Frischer Goldbarsch	Frische Fische (außer Goldbarsch) Frische Meerestiere Tiefgefroren: Dorsch, Seelachs, Scholle, Seehecht, Kabeljau
OBST	Bananen, rote Pflaumen, Birnen, Orangen, Kiwi, Erdbeeren	Frisch: Kirschen, Blaubeeren, Zitronen, Johannisbeeren, Aprikosen, Äpfel
GEMÜSE	Sauerkraut, Tomaten, Spinat, Auberginen, Avocado	Grüner Salat, Rapunzel, Kürbis, Kohlsorten, Bohnensorten, Rettich Zwiebel, Rote Bete, Porree, Paprika, Radieschen, Karotten
MILCHPRODUKTE	Emmentaler, Tilsiter, Cheddar, Mondseer, Camembert, Gouda, schimmelgereifter Weichkäse Parmesan, Harzer Käse	Butter, Sauerrahmbutter, Milch, Frischkäse, Kefir, Buttermilch, Quark/Topfen, Topfenkäse, Joghurt, Sauermilchkäse
GETRÄNKE	Rotwein, Liköre, Bier, Champagner, Sekt (außer Schlumberger Sparkling) Schwarzer Tee	Schnaps Weißwein (Grüner Veltliner) Alle nicht-citrushaltigen Obstsäfte Alle Gemüsesäfte (außer Sauerkrautsaft) Bohnen-, Malzkaffee, Kräutertee
DIVERSES	Erdnüsse, Schokolade, Likörpralinen, Rumschokolade, Nougaterzeugnisse mit Walnussanteil, Kakao, Knabbergebäck, Weinessig, Trinkschokoladen, Bäckerhefe, hefehaltige Würzmittel und Brotaufstriche	

## LEBENSMITTEL, DIE DEN KÖRPER DAZU BRINGEN, HISTAMIN FREIZUSETZEN

- Erdbeeren
- Zitrusfrüchte
- Tomaten
- Meeresfrüchte
- Ananas
- Kiwi
- Milch
- Nahrungsmittelzusatzstoffe wie Glutamat, Benzoate, Farbstoffe, Sulfite, Nitrite und viele weitere E-Substanzen

Weiters wird Histamin durch Stress sowie durch eine Infektion mit Helicobacter pylori freigesetzt.

## OBST, GEMÜSE UND NÜSSE MIT HOHEM GEHALT AN BIOGENEN AMINEN (die Zahlen in Klammern geben den Gehalt in mg/kg an)

ORANGEN	Putrescin (100 – 120), Glutaminsäure
BANANEN	Putrescin (33), Serotonin (77), Dopamin (bis 650), Noradrenalin (100)
ANANAS	Serotonin (20 – 35)
PAPAYA	Serotonin (10 – 20)
HIMBEEREN	Tyramin (10 – 90)
BIRNEN	Spermin (30), Spermidin (50)
TOMATEN	Putrescin (65)
HÜLSENFRÜCHTE	Spermin (35 – 55), Spermidin (50 - 70)
WEIZENKEIME	Putrescin (10 - 140), Cadaverin (20 - 230), Spermin (20 -140), Spermidin (80 - 210)
CASHEWNÜSSE	Spermin (55), Spermidin (38)
WALNÜSSE	Serotonin
SCHOKOLADE, KAKAO	Tyramin, Phenylethylamin

## MEDIKAMENTE, DIE DIE DIAMINOXIDASE BLOCKIEREN

ACETYLCYSTEIN	z. B. Aeromuc, Pulmovent
AMBROXOL	z. B. Ambrobene, Ambroxol, Broxol, Mucosolvan, Mucospas
AMINOPHYLLIN	z. B. Euphyllin, Mundiphyllin, Myocardon
AMITRIPTYLIN	z. B. Saroten, Tryptizol, Limbritol
CHLOROQUIN	z. B. Resochin
CLAVULANSÄURE	z. B. Augmentin
ISONIAZID	z. B. Myambutol+INH, Rifoldin+INH, Rimactan+INH
METAMIZOL	z. B. Buscopan comp., Inalgon, Novalgin
METOCLOPRAMID	z. B. Ceolat comp., Paspertase, Paspertin
PROPAFENON	z. B. Rhythmomocor, Rytmonorma
VERAPAMIL	z. B. Isoptin

## MEDIKAMENTE, DIE DIE ALLERGENSPEZIFISCHE HISTAMINFREISETZUNG STEIGERN

- Acetylsalicylsäure
- Diclofenac
- Indometacin
- Meclofenaminsäure
- Mefenaminsäure
- Flurbiprofen
- Naproxen
- Ketoprofen

## MEDIKAMENTE, DIE DIE ALLERGENSPEZIFISCHE HISTAMINFREISETZUNG HEMMEN

- Ibuprofen
- Fenbufen (Lederfen)
- Levamisol (Ergamisol)