Histaminarme Lebensmittel

Stand 2026-10-17 · 255 bewertete Lebensmittel · histawise.com

● Niedrig: Meist gut verträglich ▲ Mittel: Vorsichtig ■ Hoch: In der Karenzphase meiden

	● Meist gut verträglich	▲ Vorsichtig	■ In der Karenzphase meiden
Gemüse	Algen (getrocknet), Austernpilz, Blattkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Chayote, Frühlingszwiebel, Grüne Bohnen, Grünkohl, Gurke, Karotte, Kartoffel, Kopfsalat, Mais, Mais aus der Dose, Mangold, Maniok, Oliven, Palmherzen, Paprika, Rosenkohl, Rote Bete, Shiitake-Pilz, Spargel, Süßkartoffel, Zucchini, Zwiebel	Aubergine, Champignon, Chinesischer eingelegter Rettich, Dosentomaten, Kirschtomate, Kürbis, Sojasprossen, Spinat, Tomate	Chinesischer Sauerkohl, Fermentierte Bambussprossen, Kimchi, Rettich-Kimchi, Salzgurken, Sauerkraut, Zha Cai
Obst	Açaí, Apfel, Aprikose, Avocado, Guave, Kaki, Karambole, Kirsche, Kiwi, Mango, Maracuja, Melone, Pfirsich, Pflaume, Wassermelone, Weintrauben	Ananas, Banane, Birne, Erdbeere, Grapefruit, Mandarine, Orange, Papaya, Zitrone	–
Kräuter & Gewürze	Petersilie	–	–
Getreide & Backwaren	Gerste, Haferflocken, Maismehl, Nudeln, Reis, Sorghum, Speisestärke, Stärke, Vollkornbrot, Weißbrot, Weizenkeime, Weizenmehl	–	–
Hülsenfrüchte	Augenbohnen, Erbsen, Erdnüsse, Tofu, Weiße Bohnen	Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen	Fermentierte schwarze Bohnen, Fermentierter Tofu, Natto, Tempeh
Nüsse & Samen	Chiasamen, Erdnussbutter, Esskastanien, Sonnenblumenkerne	Cashewkerne, Haselnüsse, Mandelmus, Mandeln, Paranüsse, Pistazien, Walnüsse	–
Milchprodukte	Butter, Griechischer Joghurt, Joghurt, Kefir, Milch, Milchpulver, Molke, Sahne, Schafmilch, Schafsmilchjoghurt, Ziegenmilch	–	–
Käse	Halloumi, Quark, Schmelzkäse, Ziegenkäse	Asiago, Brie, Camembert, Comté, Emmentaler, Greyerzer, Limburger, Mozzarella	Appenzeller, Blauschimmelkäse, Cheddar, Edamer, Feta, Gorgonzola, Gouda, Grana Padano, Harzer Käse, Monterey Jack, Muenster-Käse, Parmesan, Pecorino, Provolone, Raclettekäse, Roquefort, Tilsiter
Eier	Ei, Eigelb, Eiweiß	–	–
Fleisch & Geflügel	Hähnchen, Lamm, Pute, Rinderleber, Rindfleisch, Schweinefleisch	–	–
Wurst & verarbeitetes Fleisch	–	Beef Jerky, Chinesische Wurst, Chinesischer Speck, Frühstücksspeck, Pepperoni-Salami	Gepökeltes Fleisch, Salami
Fisch & Meeresfrüchte	Aal, Flunder, Flusskrebs, Forelle, Hai, Kabeljau, Karpfen, Seehecht, Tilapia, Umberfisch, Wels	Frische Sardinen, Frischer Lachs, Frischer Thunfisch, Garnelen, Hering, Makrele	Krabbe, Meerärsche
Verarbeiteter Fisch	–	Fischstäbchen, Makrele aus der Dose, Ölsardinen, Räucherlachs, Sardellen, Thunfisch aus der Dose, Trockenfisch	–
Öle & Fette	Kakaobutter, Kokosöl, Olivenöl, Palmöl, Rapsöl, Sesamöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl	–	–
Würzmittel & Saucen	Kapern, Salz	Garnelenpaste, Ketchup, Tomatenmark, Tomatensauce	Doenjang, Fischsauce, Gochujang, Miso, Sojasauce

	● Meist gut verträglich	▲ Vorsichtig	■ In der Karenzphase meiden
Süßes & Snacks	Agavendicksaft, Ahornsirup, Brauner Zucker, Glukosesirup, Popcorn, Zucker	Gianduja-Schokolade, Honig, Kakaomasse, Kakaopulver, Nuss-Nougat-Creme, Schokoladensirup, Vollmilchschokolade, Weiße Schokolade, Zartbitterschokolade	–
Getränke	Ananassaft, Apfelsaft, Dinkeldrink, Gerstendrink, Grüner Tee, Haferdrink, Hirsedrink, Kaffee, Mineralwasser mit Kohlensäure, Quinoadrink, Reisdrink, Sojadrink, Tee, Traubensaft, Wasser	Alkoholfreies Bier, Grapefruitsaft, Orangensaft, Tomatensaft	–
Alkohol	–	–	Apfelwein, Bier, Chinesischer Reiswein, Likör, Roséwein, Rotwein, Sekt, Weißwein

Quellen zu jeder Bewertung und 254 weitere Lebensmittel: histawise.com/de/lebensmittel

Nutze die Liste als Startpunkt für 2–4 Wochen. Frische zählt genauso viel wie das Lebensmittel. Am Ende entscheidet, was du verträgst.

Allgemeine Informationen, keine medizinische Beratung. Verträglichkeit ist individuell – sprich mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder einer Ernährungsfachkraft, bevor du deine Ernährung umstellst.