

Fleisch und Wurstwaren

Lebensmittel	mg Histamin pro kg
Bratwurst, 5 Tage alt	6
Bratwurst, frisch	< 1
Cervelatwurst	< 10 - 100
Fleischsalat	9 - 310
Hackfleisch, 3-4 Tage alt	8
Hackfleisch, frisch	< 1
Hühnerfleisch, frisch	< 1
Mettwurst, 1. Woche	< 1
Mettwurst, 2. Woche	1 - 10
Mettwurst, 3.-4. Woche	1 - 80
Rindfleisch, frisch	< 2,5
Rinderleber	65
Salamiwurst	1 - 450
Schweineleber	225
Westfälischer Schinken	6,6

Fisch und Meeresfrüchte

Lebensmittel	mg Histamin pro kg
Sardellen (Konserven)	34,5 - 176
Anchovis (Konserven)	1250
Anchovis (frisch)	44
Fischmarinade	2400
Fischstäbchen (tiefgekühlt)	< 0,1
Forelle	333
Hering frisch	350
Hering in Tomatensauce (Konserven)	500 - 3000
Heringsalat	500 - 1430
Krabbenpastete	8
Makrelen geräuchert	80 - 576
Matjes	< 0,1 - 10
Rollmops	7,7 - 80
Sardinen (Konserven)	110 - 1500
Thunfisch (Konserven)	< 0,1 - 13000

Milch und Milchprodukte

Lebensmittel	mg Histamin pro kg
Brie	< 10 - 600
Butterkäse	< 10
Buttermilch	2,3
Camembert	< 10 - 600
Cheddar Käse	< 10 - 1300
Edamer Käse	< 10 - 500
Emmentaler Käse	< 10 - 2500
Gouda Käse	< 10 - 900
Harzer Käse	390
Joghurt	2,1
Kondensmilch	1,2
Milchpulver	0,4
Mozzarella	1,6 - 50
Parmesankäse	< 10 - 580
Quark	0,1 - 3
Rohmilch, frisch	0,1 - 1
Sahne	2,1
Schafkäse	0,4 - 60,7
Schimmelkäse	< 10 - 79
Tilsiter Käse	< 10 - 60
Vollmilch, pasteurisiert	0,3 - 3,1

Gemüseprodukte

Lebensmittel	mg Histamin pro kg
Auberginen	26
Avocado	23
Sauerkraut	60 - 200
Spinat	2 - 38
Tomaten	11 - 22
Tomatenketchup	119

Arzneimittel mit Diaminoxidase-blockierender (Inhibitoren) oder histaminliberierender Wirkung

Acetylcystein	Naproxen
Diclofenac	Furosemid
Ambroxol	Propafenon
Aminophyllin	Acetylsalicylsäure
Chloroquin	Metoclopramid
Clavulansäure	Morphin u. a. Opioide
Indometacin	Metamazol
Isoniazid	Codein
Amitriptylin	Verapamil
Ketoprofen	Röntgenkontrastmittel
Diazepam	