



### Nahrungsmittel mit hohem Histamingehalt

#### Fleisch- und Wurstwaren

getrocknete, geräucherte und gepökelte Wurstwaren (z.B. Salami, Prosciutto)  
Hackfleisch/Faschiertes  
Leber, Leberwurst (in der Leber wird Histamin abgebaut)  
aufgewärmte Fleischspeisen

#### Fisch und Meeresfrüchte

Fischkonserven (v.a. Sardellen, Anchovis, Sardellen, Thunfisch)  
Heringssalat

#### Käse und Milchprodukte

lang gereifter Käse (v.a. Schimmelkäse, Camembert, Parmesan, Cheddar, Brie, Emmentaler, Gouda, Edamer, Harzer Käse)  
Rohmilch und Rohmilchkäse

#### Alkohol (v.a. Rotwein, Sekt, Champagner)

Essig, Senf

#### Obst und Gemüse

Tomaten, Tomatenmark, Ketchup, Tomatensaft  
Erdbeeren, Ananas  
Spinat  
Sauerkraut  
Walnüsse  
Schokolade, Kakao

Sollten Sie doch einmal zuviel Histamin eingenommen haben, können gewisse Medikamente-sogenannte **Antihistaminika** helfen. Diese werden ansonsten bei Allergien eingenommen. zB Fenistil, Lorano . Sie erhalten diese rezeptfrei in Apotheken.

Das Histamin-abbauende Enzym, das Ihnen fehlt (Diaminoxidase=DAO) kann man auch in Tablettenform zu sich nehmen. Dies muss allerdings zu der Mahlzeit genommen werden. Sie erhalten Daosin ebenfalls rezeptfrei in Apotheken. ( Kosten pro Tablette allerdings 80 Cent).