



Lebensmittelliste

Hoher Gehalt an Histamin	Geringer Gehalt an Histamin
Milchprodukte	
Alle überreifen Käsesorten wie: Emmentaler, Edamer Tilsiter Camambert Bergkäse Gouda, Cheddar Brie Parmesan Blauschimmelkäse Harzer Käse Quargel Gorgonzola Roquefort, Bavaria Blu, Schmelzkäse	Frischmilch, Haltbarmilch Frischkäse wie Mozzarella, Topfen, Doppelrahmfrischkäse Streichkäse Sauermilchprodukte, wie Joghurt, Buttermilch. Sauermilch, Joghurt drinks, Trinkmolke 
Fleisch- und Wurstwaren	
Salami Cervelatwurst Kantwurst Osso collo Westfälischer Schinken Geselchtes, Surfleisch Bratwurst Rohwurst, Räucherwurst, Rohschinken	Frisches oder tiefgekühltes Fleisch Krakauer Schinkenwurst Wiener, Polnische, Krainer Wiener Würstel, Frankfurter, Weißwürste Streichwurst
Fisch und Fischerzeugnisse	
Thunfisch Makrele geräuchert Sardinen Sardellen Hering, Rollmops Fischkonserven oder Fische in Marinaden	Frischer oder tiefgekühlter Fisch 
Alkoholische Getränke	
Rotwein, Weißwein Champagner, Sekt Weizenbier Obergärige Biere wie: Weißbiere, naturtrübe Biere Spirituosen	Alle antialkoholischen Getränke Untergärige Biere wie z.B.: Pils ®, Ottakringer ®
Gemüse	
Sauerkraut Tomatensauce Melanzani, eingelegtes Gemüse Avocado, Spinat	Frische oder tiefgekühlte Gemüsesorten 
Sonstiges	
Rotweinessig, Tafelessig, Balsamico Hefeextrakt, Sojasauce Flüssige Suppenwürze z.B.: Maggi® Ketchup, Glutamat	Essigessenz (Weingeistessig, Branntweinessig)

Hinweis: Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit