

Tabelle1

unverträglich	eher unverträglich	eher verträglich	verträglich
---------------	--------------------	------------------	-------------

Lebensmittel	Histamingehalt (mg/kg) oder (mg/l)	Verträglichkeit bei HI	biogene Amine (mg/kg)	DAO-Hemmer	Histaminliberatoren	Gehalt an Aminosäuren (mg/kg)	Salicylsäure (mg/kg)	Sonstiges (mg/kg)
Aal	viel Histamin	nein						
Adipinsäure (E 355)		eher nicht	Tyramin					
Adlerfisch, frisch/TK	histaminarm	ja						
Alaska-Seelachs (Köhler), frisch/TK	~1	ja	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Tryptophan Phenylalanin		
Alfalfa/Luzerne		eher ja					Roh 7	
Alkohol		eher nicht	ja	ja				
Amaranth – Getreide (über 120°C erhitzt)		ja						
Amaranth (E 123)	enthält Histamin	eher nicht	Serotonin		ja	Tryptophan 1960		
Ananas		nein	Serotonin 17-65 Tyramin		ja		Roh 21 Dose 13,6 Saft 1,6	
Anchovis, Dose	~1250	nein	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Tryptophan Phenylalanin		
Anchovis, frisch	~44	eher nicht	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Tryptophan Phenylalanin		
Anis, gemahlen		eher nicht					228,000	
Antioxidantien Butylhydroxyanisol (BHA), -toluol (BHT)	enthält Histamin	eher nicht						
Apfel	~0,7	eher ja	Serotonin				Golden Del.0,8 Red Del. 1,9 Granny Sm.5,9 Jonathan 3,8 Saft 1,9	
Apfelessig	~0,02 mg/l	eher ja						

Tabelle1

Apfelsine		eher nicht					Roh 23,9 Saft 1,8	
Apfelwein		nein					1,700	
<i>Appenzeller, 20% Fett i.Tr.</i>	enthält Histamin	eher ja	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin			Histidin 8700		
<i>Appenzeller, 50% Fett i.Tr.</i>	enthält Histamin	eher ja	Tyramin 0-953 Phenylethylamin Agmatin Putrescin			Histidin 7600		
Aprikosen/Mirabellen	histaminarm	ja	Serotonin				Roh 25,8 Dose 14,2 Nektar 1,4	
<i>Aprikosenkerne (→ für Persipan)</i>		eher ja				Histidin 5750		
Auberginen(Melanzani)	<10-30	nein	Tyramin Serotonin Spermin Spermidin				mit Haut 8,8 Ohne Haut 3	
Avocado	<10-30	nein	Tyramin 23 Dopamin Serotonin 20		ja	Histidin 290 Tryptophan 220	Roh 6	
Azorubin (E 122)	enthält Histamin	eher nicht			ja			
Backpulver		nein					Salicylate	
Bananen, frisch	~0,1	nein	Serotonin 20-78 Dopamin bis 650 Putrescin 33 Noradrenalin 100 Tyramin 7-11		ja	Histidin 770 Tryptophan 180		
<i>Basilikum, gemahlen</i>		eher ja					34,000	
Benzooesäure/Salze (E 210-213)	enthält Histamin	eher nicht			ja			

Tabelle1

Bergkäse	<10-1200	nein	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Bernsteinsäure (E 363)		eher nicht	Tyramin					
Bier	0,02-0,05	eher nicht	Phenylethylamin Tyramin 0,5-46,8	ja	ja		Salicylate	Sulfite
Bier, alkoholfrei	0,015-0,04	eher nicht	Phenylethylamin Tyramin	ja	ja			Sulfite
Bierkäse	<10-80	eher ja	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Birnen		eher ja	Spermin 30 Spermidin 50				mit Schale 2,9 geschält in Dose 0,0	
Bitter Lemon		eher nicht			ja			Chinin
Blattspinat (TK)	<10-60	eher nicht						
Blaubeeren	histaminarm	ja			ja		Salicylate	
Blauschimmelkäse	<10-2000	nein	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin				0,500	
Blumenkohl	histaminarm	eher ja	Spermin Spermidin				Roh 1,6	
Bohnen		eher ja	Tyramin			Phenylalanin Tryptophan 2300	grün roh 1,1	
Bologna-Wurst	~6	eher nicht	Tyramin 85-244		ja			
Bonbons (verträgliche Früchte)	histaminarm	eher ja						Zitronen- Säure
Brandy		nein					4,000	

Tabelle1

Bratwurst roh, - 5 Tage alt	~1-6	eher nicht	Serotonin Dopamin Putrescin		ja			
<i>Bratwurst roh, frisch</i>	<1	eher ja	Serotonin Dopamin Putrescin		ja			
Brie	<10-300	nein	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin			Histidin 7600 Tryptophan 3400		Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Brokkoli	histaminarm	eher ja	Spermin Spermidin				Roh 6,5	
Brombeeren		ja			ja		Dose 18,6	
Brottrunk	viel Histamin	eher nicht						
<i>Brunnenkresse</i>		eher ja					8,400	
<i>Buchweizen</i>		eher ja	ja		ja	Histidin 1900 Tryptophan 1900		
Bückling, geräuchert	~5	nein	Tyramin 0-500 Serotonin Phenylalanin		ja	Tryptophan		
Butter		ja				Histidin 190		
<i>Butterkäse</i>	<10	eher ja	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
<i>Buttermilch</i>	~2,3	eher ja	Tyramin					
Butternut-/Birnenkürbis (Squash)	histaminarm	ja					Roh 6,3	
Camembert	<7-1000	nein	Tyramin 0-4000 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin			Histidin 6600 Tryptophan 3700	0,100	Aflatoxine (Schimmelt oxine)

Tabelle1

<i>Casein</i>		eher ja			ja			
Cashewnüsse		nein	Tyramin Spermin 55 Spermidin 38 Serotonin		ja	Tryptophan 4500	0,700	
Cayennepfeffer, gemahlen		eher nicht					177,000	
Cervelatwurst	<10-100	nein	Tyramin 85-244 Spermin Spermidin		ja		Salicylate	
Champagner	~0,67	nein	Tyramin 670	ja	ja			
Champignons, Morcheln, andere Pilze		nein	Tyramin Spermin Spermidin		ja	Histidin 300-2200	Champignons roh 2,4	
Cheddar	0-2100	nein	Tyramin 0-1500 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin			Histidin 8000 Tryptophan 2900		Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Chester	0-2100	nein	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin			Histidin 8000		
Chianti (Wein)	viel Histamin	nein	Tyramin 2-25	ja	ja			
Chicoree	histaminarm	ja					10,200	
Chili, gemahlen		eher nicht	Tyramin		ja		13,000	
Chinakohl	histaminarm	ja						
Chinin		eher nicht			ja			
Chinolingelb (E 104)	enthält Histamin	eher nicht			ja			
Cochenillerot A (E 124/120)	enthält Histamin	eher nicht			ja			
Cola		nein		ja	ja		2,500	

Tabelle1

<i>Cottage Cheese</i>	~1-28	eher ja	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
<i>Curry, gemahlen</i>		eher nicht					2180,000	
<i>Dattel, getrocknet</i>		eher nicht	Serotonin 8			Tryptophan 490	Roh 37,3 Getrocknet 45	
Dauerwurst	viel Histamin	nein	ja					
Dessertwein	0,08-0,4	nein	Tyramin	ja	ja			
Dickmilch	histaminarm	ja						
Dikaliumguanylat (E 628)		eher nicht	Tyramin					
Dikaliuminosinat (E 632)		eher nicht	Tyramin					
Dikalziuminosinat (E 633)		eher nicht	Tyramin					
<i>Dill/Dille/Gurkenkraut</i>		eher ja					Gemahlen 944 Frisch 69	
Dinatrium-5-ribonukleotid (E 635)		eher nicht	Tyramin					
Dinatriumguanylat (E 627)		eher nicht	Tyramin					
Dinatriuminosinat (E 631)		eher nicht	Tyramin					
<i>Dinkel</i>	histaminarm	eher ja				Tryptophan 1800		
<i>Dinkelnudeln</i>	histaminarm	eher ja						
Diphenyl (E 231)	enthält Histamin	eher nicht						
Dorsch, frisch/TK	histaminarm	ja						
Edamer	<10-1500	nein	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin			Hisitidin 9300 Tryptophan 4000		Aflatoxine (Schimmelt oxine)
<i>Eiweiß</i>		eher ja			ja			

Tabelle1

Emmentaler	5-555, max. 2500	nein	Tyramin 0-700 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin			Tryptophan 4600		Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Endivien, Escariol, Frisee frisch		ja					19,000	
Energydrinks		nein		Ja, Theo- bromin				
<i>Erbsen</i>	histaminarm	eher ja	Spermin Spermidin			Tryptophan 1000	Roh 0,4	
Erdbeeren		nein	Serotonin		ja		Roh 13,6	Lektine
Erdnusscreme		nein	Spermin Spermidin		ja	Tryptophan 1700- 4500		
Erdnüsse		nein	Spermin Spermidin				11,200	
Erythrosin (E 127)	enthält Histamin	eher nicht			ja			
Essig, weiß		nein					13,300	
<i>Essigessenz</i>	enthält Histamin	eher ja						
Essiggemüse	viel Histamin	nein	ja		ja			
Estragon		eher nicht	Spermin Spermidin					
<i>Ethanol (Alkohol)</i>		eher ja		ja	ja			
Eukalyptus		eher nicht	Tyramin					
<i>Feige, frisch</i>		eher ja	Tyramin Serotonin 13					
Feige, getrocknet		eher nicht	Tyramin			Tryptophan 400		
Felchen	viel Histamin	nein						
Fertiggerichte, Fertigwaren	enthält Histamin	nein	ja	ja	ja		Salicylate	
Fisch, fangfrisch	~0	ja	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		

Tabelle1

Fisch, TK	0-5, max. 1500	ja	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
<i>Fisch, TK, paniert</i>	0-7	eher ja	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Fisch, verdorben	Bis 13000	nein	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Fischkonserven	110-1500	nein	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Fischmarinade	240-2400	nein	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Fischsauce	Bis 500	nein						
<i>Fischstäbchen</i>	~0	eher ja	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Fleischkonserven	viel Histamin	nein	ja					
Flussbarsch	viel Histamin	nein						
Flussbrassen	viel Histamin	nein						
<i>Fontina</i>	<10-100	eher ja	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Forelle	~333	nein	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Frischkäse, 50% Fett i.Tr.	histaminarm	ja				Histidin 4500		
Früchtebrot	enthält Histamin	eher nicht	ja					
<i>Fruchtgummi (verträgliche Früchte)</i>	histaminarm	eher ja	ja		ja			Zitronen- säure
<i>Fruchtsaft (Multifrukt)</i>		eher ja	ja		ja		Salicylate	
<i>Garnelen, frisch</i>		eher ja					0,400	

Tabelle1

<i>Geheimratskäse</i>	<10	eher ja	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
<i>Gelatine</i>		eher ja			ja			
Gelborange S (E 110)	enthält Histamin	eher nicht			ja			
Gemüse, eingelegt		nein	ja		ja			
Gemüsekonserven		nein	ja		ja		Salicylate	
Gewürze, scharf		eher nicht			ja			Begünstig- en Histamin- aufnahme
Gewürzgurken	enthält Histamin	nein	Spermin Spremidin					
Glattbutt, frisch/TK	histaminarm	ja	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Glutamat, Glutaminsäure (E 620)	enthält Histamin	nein	Tyramin		ja			
<i>Gluten</i>		eher ja			ja			
Glycin (E 640)		eher nicht	Tyramin					
Goldbarsch, frisch/TK	~7	ja	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Gorgonzola	~2-180	nein	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Gouda	<10-850, max. 900	nein	Tyramin 10-900 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin			Hisitidin 10500		Aflatoxine (Schimmelt oxine)

Tabelle1

Grapefruit		eher nicht	Tyramin		ja		Roh 6,8	
Graubündner Fleisch	~6,6	eher nicht						
Grüner Tee		eher ja		ja	ja			
Grünkohl	histaminarm	eher ja	Tyramin					
Gruyere	viel Histamin	nein						
Guanylsäure (E 626)		eher nicht	Tyramin					
Gurken, eingelegt		nein					61,400	
Gurken, frisch	histaminarm	ja			ja		Geschält 7,8	
Hackfleisch/Faschiertes – 3-4 Tage alt	<1-8	eher nicht	Tyramin 31 Serotonin Dopamin Putrescin 57		ja	Tryptophan 2500		
Hackfleisch/Faschiertes – frisch	<1	eher ja	Tyramin Serotonin Dopamin Putrescin		ja	Tryptophan 2500		
Hafer/Haferflocken	histaminarm	ja				Tryptophan 1900		
Hafermilch	histaminarm	eher ja						
Harzer (Käseart)	~10-390	nein	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Harzer Käse (Quargel)	<10-50, max. 390	eher ja	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Haselnüsse		nein	Spermin Spermidin				1,400	
Hecht	viel Histamin	nein	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Hefe	~16mg pro 10g	eher ja	Tyramin					

Tabelle1

Hefeextrakt	200-2830	nein	Tyramin 66-2256					
Heidelbeeren	histaminarm	ja					Dose 27,6	
Heilbutt, frisch/TK	histaminarm	ja	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Herbstrübe/Krautrübe/Weiße Rübe/Ackerrübe/Wasserrübe/ Stoppelrübe/Räben		ja					Roh 1,6	
Hering in Tomatensauce	500-3000	nein	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Hering, frisch	~1-350	nein	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Heringssalat	500-1430	nein	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Himbeere		nein	Tyramin 13-93 Serotonin		ja		Roh 51,4 Gefroren 38,8	
Hirsch	viel Histamin	eher nicht						
Hirse	histaminarm	ja				Tryptophan 1800		
Hoki, frisch/TK	histaminarm	ja	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Honig	enthält Histamin	eher nicht			ja		25-112,4	Benzoe-säure
<i>Hühnerei</i>		eher ja			ja	Histidin 3300 Tryptophan 2300		
Hühnereigelb	histaminarm	ja				Histidin 4400		
Hühnereiweiß		eher ja			ja	Histidin 2800		
<i>Hühnerfleisch, frisch</i>	<1-120	eher ja						
<i>Hülsenfrüchte</i>		eher ja	Spermin 35-55. Spermidin 50-70					
<i>Hummerpastete, frisch</i>	~0,8	eher ja	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan		
Ingwer		ja					Frisch 45	
Inigotin (E 132)	enthält Histamin	eher nicht			ja			
Innereien	viel Histamin	nein						

Tabelle1

Inosinsäure (E 630)		eher nicht	Tyramin					
Joghurt, natur	~2,1	eher ja	Tyramin			Histidin 1000 Tryptophan 450		
Johannisbeeren	~1	ja	Serotonin		ja		rot gefroren 50,6 Schwarz Gefroren 30,6	
Kabeljau, frisch	0-77	eher ja	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Kabeljau, TK	0-60	ja	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Kaffee		eher nicht		ja	ja		Instantpulver 380 Entkoff. Instant- pulver 0,0	
Kaffeesahne, 10% Fett		ja				Histidin 800		
Kakao	~5	nein	Phenylethylamin Tyramin	ja	ja	Histidin 2380		
Kaki/Sharon	histaminarm	ja						
Kaliumadipat (E 357)		eher nicht	Tyramin					
Kaliumchlorid (E 508)		eher nicht	Tyramin					
Kaliumglutamat (E 622)	enthält Histamin	nein	Tyramin		ja			
Kaliumlactat (E 326)		eher nicht	Tyramin					
Kalzium-5-ribonukleotid (E 634)		eher nicht	Tyramin					
Kalziumchlorid (E 509)		eher nicht	Tyramin					
Kalziumdiglutamat (E 623)	enthält Histamin	nein	Tyramin		ja			
Kalziumguanylat (E 629)		eher nicht	Tyramin					
Kalziumlactat (E 327)		eher nicht	Tyramin					
Kamille		eher ja			ja		Salicylate	
Kaninchen	viel Histamin	eher nicht						
Kantwurst	<10-50	nein	Tyramin 85-244					
Kardamom, gemahlen		ja					77,000	

Tabelle1

Karotten/Möhren	histaminarm	ja	ja				Roh 2,3	
Karpfen	viel Histamin	nein						
Kartoffelchips, würzig		nein						Glutamat
<i>Kartoffeln</i>	histaminarm	eher ja	Tyramin Spermin Spermidin		ja	Histidin 300	roh mit Schale 1,2 Ohne Schale 0,0	
<i>Käse nach Holländer Art</i>	<10-60	eher ja	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
<i>Kaugummi</i>	histaminarm	eher ja	ja		ja		Salicylate	
Kefir (mit Alkohol)	enthält Histamin	eher nicht		ja	ja			
<i>Kichererbsen</i>		eher ja				Tryptophan 1600		
Kirschen	histaminarm	ja			ja		süß roh 8,5	
Kiwi	histaminarm	eher nicht	Serotonin		ja	Histidin 150	Roh 3,2	
Knabergebäck	enthält Histamin	nein			ja			
Knacker (Wurst)	~100	nein						
Knappseer	<10-100	nein	Tyramin 85-244					
Knoblauch	histaminarm	eher nicht	Spermin Spermidin				Frisch 1	Sulfite
Knurrhahn, frisch/TK	histaminarm	ja	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
<i>Kohl</i>	histaminarm	eher ja	Tyramin					
<i>Kohlrabi</i>	histaminarm	eher ja	Tyramin			Histidin 400	Roh 1,6	
Kokosmilch	histaminarm	ja						
Kokosnus raspeln		eher ja				Histidin 1180	2,600	meist ge- schwefelt
Kombucha	enthält Histamin	eher nicht		ja	ja			
Kondensmilch, 7,5% Fett	histaminarm	ja				Histidin 1700		

Tabelle1

Krabbenchips	enthält Histamin	nein	Tyramin Serotonin		ja			Glutamat
<i>Krabbenpaste</i>	~8	eher ja	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
<i>Kräuter</i>		eher ja						
<i>Kräutertee</i>	histaminarm	eher ja					trocken: Kamille 10 Früchte 90 Pfefferminz 275	
Kümmel		ja					Gemahlen 28,2	
Kürbis	histaminarm	ja					Roh 1,2	
Kürbiskerne		ja				Histidin 5610		
Kurkumin (E 100)	enthält Histamin	eher nicht			ja			
Lachs	Mind. 50	nein	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Lactoflavin (E 101)	enthält Histamin	eher nicht			ja			
Lakritz		nein			ja			
<i>laktosefreie Milchprodukte</i>		eher ja			ja			
Landjäger	<1-80	nein	Tyramin 85-244		ja			
Lauch/Porree	histaminarm	ja					Roh 0,8	
Leber	viel Histamin	nein					0,500	
Leberwurst		eher nicht	Phenylethylamin				Salicylate	
Leinsamen		ja				Histidin 5120		
Lengfisch, frisch/TK	histaminarm	ja	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Likör	enthält Histamin	nein	ja	ja	ja			
Limande (Rotzunge), frisch/TK	histaminarm	ja	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		

Tabelle1

<i>Limburger</i>	~6-42	eher ja	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Limette		eher nicht						
Limonaden		eher nicht	ja	ja	ja		Salicylate	
Linsen		eher nicht	Spermin Spermidin					
Litschi/Litchi/Lychee	histaminarm	ja					Dose 3,6	
Macadamia		nein					5,200	
<i>Mädesüß/Rüsterstaude/ Bacholde/Wiesenkönigin/ Federbusch/Spierstrauch/ Geißripp/Waldbart</i>		eher ja					Salicylate	
Magermilch, 0,3% Fett	histaminarm	ja			ja	Histidin 900		Casein
Maggi Würze	enthält Histamin	nein	Tyramin		ja			Glutamat
Magnesiumchlorid (E 511)		eher nicht	Tyramin					
Magnesiumdiglutamat (E 625)	enthält Histamin	nein	Tyramin		ja			
Mais	histaminarm	ja					Roh 1,3	
Maismehl	histaminarm	ja					4,300	
Maisnudeln	histaminarm	ja						
<i>Majonaise</i>		eher ja			ja		Salicylate	
Makrelen, Dose	114-288	nein	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Makrelen, geräuchert	0-1788	nein	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
<i>Makrelen, TK</i>	0-20	eher ja	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Mandarinen		ja			ja		Roh 5,6	
Mandeln	enthält Histamin	nein	Spermin Spermidin			Histidin 4310 Tryptophan 1700	30,000	

Tabelle1

Mango	enthält Histamin	eher nicht			ja		1,100	
Mangold	histaminarm	ja						
Margarine		ja			ja		Salicylate	
<i>Marmelade (gekauft)</i>		eher ja			ja		Salicylate	
Marzipan	viel Histamin	nein						
<i>Mate-Tee</i>		eher ja		ja				
Matjes, Bismarckheringe	0-10	nein	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Meerbarbe, frisch/TK	histaminarm	ja	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Meerbrassen/Dorade, frisch/TK	histaminarm	ja	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
<i>Meeresfrüchte, frisch</i>	enthält Histamin	eher ja	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Meerrettich		eher nicht					im Glas 1,8	
Melasse		ja					2,200	
Melonen	histaminarm	ja	Serotonin		ja		Salicylate	
Merlan, frisch/TK	histaminarm	ja	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Mettwurst	<1-80	nein	Tyramin 85-244		ja			
Milch, 1,5-1,8% Fett		ja			ja	Histidin 950 Tryptophan 490		Casein
Milchpulver	~0,3	ja			ja	Histidin 6600-9200	Salicylate	Casein
Milchreis	histaminarm	ja	Serotonin		ja			Casein
<i>Minze</i>		eher ja			ja		Frisch 94	
<i>Mohn</i>		eher ja			ja			
Molkenpulver		ja				Histidin 2900		
<i>Mondseer</i>	<10-30	eher ja	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)

Tabelle1

Monoammoniumglutamat (E 624)	enthält Histamin	nein	Tyramin		ja			
<i>Monte Nero</i>	~19,2	eher ja	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
<i>Mozzarella</i>	16-50	eher ja	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Muskatnuss		eher nicht		ja			Gemahlen 322	
<i>Nachtschattengewächse (zB Kartoffeln, Paprika)</i>		eher ja	Tyramin		ja	Histidin (gegarte Kartoffel) 300		
Nashi-Birne		ja						
Natriumadipat (E 357)		eher nicht	Tyramin					
Natriumglutamat (E 621)	enthält Histamin	nein	Tyramin		ja			
Natriumlactat (E 325)		eher nicht	Tyramin					
Nektarinen	histaminarm	ja			ja		4,900	
Nelken		eher nicht					Ganz 57,4	
Nougat	viel Histamin	nein			ja			
Nüsse (vor allem ranzige)		nein	Tyramin Spermin Spermidin		ja	Tryptophan 1700-4500		
Obstkonserven		nein	ja		ja		Salicylate	
Oliven (eingelegt)	enthält Histamin	eher nicht						
Orangen		nein	Putrescin 100-120 Tyramin 0-25 Spermin Spermidin		ja			

Tabelle1

Orthaphenyl (E 232)	enthält Histamin	eher nicht						
Osso Collo	20-300	nein						
Ovomaltine		eher nicht						
Pangasius	viel Histamin	nein						
Papaya		nein	Serotonin 10-20		ja	Histidin 40	0,800	
Paprika	histaminarm	eher ja	ja				grün roh 12	
Paprika (Gewürz)	histaminarm	eher nicht			ja		Scharf 2030 Mild 57	
Paranuß		nein					4,600	
Parmesan	<10-580	nein	Tyramin 0-840 Phenylethylamin			Histidin 12000		Aflatoxine (Schimmel- toxine)
Passionsfrucht		ja	Serotonin 25				1,400	
Pastinake/Moorwurzel/Hammer-möhre		ja					Roh 4,5	
Patentblau (E 131)	enthält Histamin	eher nicht			ja			
Peperoni	enthält Histamin	eher nicht						
Peterfisch, frisch/TK	histaminarm	ja						
Petersilie		eher ja	Spermin Spermidin				Roh 0,8	
Pfeffer, schwarz		eher nicht					Gemahlen 62	
Pfeffer, weiß		eher ja	Tyramin		ja		Gemahlen 11	
Pfirsiche	histaminarm	ja			ja		Roh 5,8 Dose 6,8 Nektar 1	
Pflanzenöl	histaminarm	ja						
Pflaumen	enthält Histamin	eher nicht	Tyramin/Octopa min Serotonin 8-10		ja		Roh 1,4	
PHB-Ester (E 220-227/214-219)	enthält Histamin	eher nicht						
Pinienkerne		nein					5,100	

Tabelle1

Pistazien		nein	Spermin Spermidin				5,500	
Plockwurst	viel Histamin	nein	ja					
Pop Corn/Puffmais	histaminarm	ja						
Portwein		nein					Bis 42	
Preiselbeeren	histaminarm	ja					Dose 16,4	
Provolone	viel Histamin	nein	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Pute	0-3	ja						
Quark/Topfen	0,1-3	ja				Tryptophan 1500		
Quinoa/Quinoa/Reismelde (über 120°C erhitzt)		ja				Tryptophan 1650		
Raclette	<10-150	eher nicht	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Radieschen	histaminarm	ja					Roh 12,4	
Rapunzeln	histaminarm	ja						
Rascasse, frisch/TK	histaminarm	ja	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Reh	viel Histamin	eher nicht						
Reis, geschält	histaminarm	ja				Histidin 1090		
Reis, ungeschält	histaminarm	eher ja				Histidin 1160		
Reismehl	histaminarm	ja						
Reismilch	histaminarm	eher ja						
Reisnudeln	histaminarm	ja						
Reiswaffeln	histaminarm	eher ja						
Rettich	histaminarm	ja						
Rhabarber	histaminarm	ja			ja		Roh 1,3	

Tabelle1

<i>Rindfleisch, frisch</i>	<2,5-9	eher ja	Tyramin 5 Serotonin Dopamin Putrescin <1					
Rindsleber	~65	nein						
Rochen, frisch/TK	histaminarm	ja	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
<i>Roggen</i>		eher ja						
Rohmilch, frisch	0,1-1	ja						
Rollmops	~7,7-80	nein	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Romadur, Schlosskäse	<10-100	eher nicht	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Roquefort	~2000	nein	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin Spermin Spermidin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
<i>Rosenkohl</i>	histaminarm	eher ja	Tyramin				Roh 0,7	
Rosewein, Österreich	0,015-0,061	nein	Tyramin	ja	ja			
Rosinen		eher nicht	Serotonin Tyramin!		ja		67,400	
<i>Rosmarin</i>		eher ja					Gemahlen 680	
Rotbarsch, frisch/TK	histaminarm	ja	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Rote Bete, frisch	histaminarm	ja					Roh 1,8	
<i>Rotkohl</i>	histaminarm	eher ja	Tyramin				Roh 0,8	
Rotwein	0,06-3,8	nein	Tyramin bis 25	ja	ja		Salicylate	

Tabelle1

Rotwein, Österreich	0,06-0,6, max. 1,1	nein	Tyramin bis 25	ja	ja		Salicylate	
Rotweinessig/Aceto Balsamico	Bis 4 mg/l	nein						
Rum		nein					12,800	
Sahne/Rahm/Obers	~2,1	ja				Histidin 800		
Salami	~1-654	nein	Tyramin 209 Putrescin 230 Spermin Spermidin		ja		Salicylate	
Salami, italienisch	<1-13	nein	Tyramin 76		ja		Salicylate	
Salat (grün)	histaminarm	ja						
Salatsaucen (fertig)		eher ja			ja		Salicylate	
Salbei		eher ja					217,000	
Salicylate (v.a.in Steinfrüchten, Beeren, weiterem Obst, einigen Gemüsesorten, Minze, Pfeffer, Zimt, Wein, Bier, Essig, Fertigprodukte, Margarine)		eher ja			ja			
Sardellen in Öl („Anchovis“)	176-1250	nein	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Sardellen, frisch	~176	eher nicht	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Sardellenbutter	176-1250	nein	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Sardine (geräuchert/gepökelt)	14-1500	nein	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Sauerkraut	0-229	nein	Tyramin 2-951 Spermin Spermidin					Amine vor allem in der Lake!
Saure Sahne	~2	ja	Tyramin					
Säureregulatoren (Di-, Tri und Polyphosphate)	enthält Histamin	eher nicht						

Tabelle1

<i>Schafskäse</i>	17,4-60,7	eher ja	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Schafsmilch		ja				Histidin 1300		
Schalentiere	viel Histamin	eher nicht			ja			
Schalotten		ja						
Schellfisch, frisch/TK	histaminarm	ja	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Schillerlocken	viel Histamin	nein	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Schinken (geräuchert)	~2-271	nein	Tyramin 123-618		ja			
Schleie	viel Histamin	nein	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Schmelzkäse	viel Histamin	nein						
Schnittlauch		ja						
Schokolade	~5	nein	Phenylethylamin 70 Tyramin	ja	ja			
<i>Schokolade, weiß</i>		eher ja						häufig Soja- lecithin
Scholle, frisch/TK	~0,1	ja	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Schwarztee		nein		ja	ja		Trocken 920	
<i>Schweinefleisch, frisch</i>	0-45	eher ja	Serotonin Dopamin Putrescin Spermidin		ja			
<i>Schweinefleisch, gekocht</i>	~6	eher ja	Serotonin Dopamin Putrescin Spermidin		ja			

Tabelle1

<i>Schweineschnitzel, frisch</i>	~0-22	eher ja	Tyramin 9 Serotonin Dopamin Putrescin <1 Spermidin		ja			
Schweinsleber	225-450	nein			ja			
Schwertfisch, frisch/TK	histaminarm	ja						
Seehecht, frisch/TK	0-2	ja	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Seelachs, frisch/TK	~1	ja	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Seeteufel, frisch/TK	histaminarm	ja	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Seezunge, frisch/TK	~12	eher ja	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Sekt	0,01-0,12	nein	Tyramin	ja	ja			
<i>Sekt (Schlumberger, Austria)</i>	histaminarm	eher ja						
<i>Sellerie</i>		eher ja					Pulver 101	
Senf		eher nicht	Spermin Spermidin		ja		260,000	
Sesam		ja	Serotonin			Histidin 4610 Tryptophan 2900	2,300	
<i>Sherry (Jose Estevez, Tio Mateo)</i>	histaminarm	eher ja	Tyramin	ja	ja		'durchschnittlich alle 5	
Sojabohnen		eher nicht	ja	ja	ja	Tryptophan 4500		
Sojamehl	~2,4	eher nicht	ja	ja	ja			
Sojapaste (Miso)	~6-321	nein	ja	ja	ja			
Sojaprodukte	~6-649	nein	ja	ja	ja			
Sojasauce (Tamari, Shoyu)	<10-649	nein	Tyramin	ja	ja			
Soleier	viel Histamin	nein						
<i>Sonnenblumenkerne</i>		eher ja			ja	Histidin 5390 Tryptophan 3100	1,200	
Sorbinsäure/Salze (E 200-203)	enthält Histamin	eher nicht			ja			

Tabelle1

Spargel	histaminarm	ja					Roh 1,4	
Speck	viel Histamin	nein	Serotonin Dopamin Putrescin Spermidin					
Spinat	20-60	nein	Spermin Spermidin				Roh 5,8	
Sprotte	0,5-700	nein	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Stachelbeeren	histaminarm	ja	Serotonin		ja		1,200	
<i>Stangenkäse</i>	<10-150	eher ja	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Steinbeißer, frisch/TK	histaminarm	ja	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Steinbutt, frisch/TK	histaminarm	ja	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Steinpilz		nein	Tyramin Serotonin			Tryptophan 2600		
<i>Stilton englisch</i>	~150	eher ja	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Stint, frisch/TK	histaminarm	ja	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Stollen	enthält Histamin	eher nicht	ja					
Streichwurst	~4-150	eher nicht	unterschiedlich je nach Art		ja			
<i>Süßkartoffel/Batate/Weiße Kartoffel/Knollenwinde</i>		eher ja					4,900	

Tabelle1

Süßmolke		ja				Histidin 200		
Swisstaler	~4-2500	nein	Tyramin 0-700 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin					Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Tabasco		nein					4,500	
Tafelessig	~0,5 mg/l	nein						
Tartrazin (E 102)	enthält Histamin	eher nicht			ja			
Teriyaki-Sauce		eher nicht	Tyramin					
Thaumatin (E 957)		eher nicht	Tyramin					
Thrabenrudazol (E 223)	enthält Histamin	eher nicht						
Thunfisch, Dose	20-640	nein	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin, Tryptophan 2500		
Thunfisch, TK	0-60	eher nicht	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin, Tryptophan 2500		
Thymian		eher ja					1830,000	
Tilapia	viel Histamin	nein						
Tilsiter	<10-60	eher ja	Tyramin 0-953 Serotonin Phenylethylamin Agmatin Putrescin			Histidin 7400		Aflatoxine (Schimmelt oxine)
Tintenfisch, frisch/TK	~2	ja	Tyramin 0-500 Serotonin		ja	Phenylalanin Tryptophan 2500		
Tiroler Speck	20-300	nein			ja			
Tofu	enthält Histamin	eher nicht	ja	ja	ja			

Tabelle1

Tomaten/Paradeiser	11 – 22	nein	Tyramin Serotonin 12 Octopamin Putrescin 65 Spermin Spermidin		ja	Tryptophan 60	Roh 1,3	
Tomatenketchup	22-119	nein	Tyramin Serotonin		ja		Salicylate	
Tomatensaft	11 – 22	nein	Tyramin Serotonin 12 Octopamin Putrescin 65 Spermin Spermidin			Tryptophan 60	Roh 1,3	
Tonic Water		eher nicht			ja		Salicylate	Chinin
Trauben	~0,3	eher nicht	Serotonin 8-10 Tyramin		ja		14,100	
Trockenobst	enthält Histamin	nein	ja					Sulfite
Vanille		ja					Essenz 14,4	
Vollkorn		eher nicht						
Vollmilch, pasteurisiert	0,3-3,1	ja			ja			Casein
Walnüsse		nein	Tyramin Serotonin 170- 340 Spermin		ja	Tryptophan 1700	3,000	
Wassermelone	~0,1	ja			ja		4,800	
Wein		nein					Riesling 8,1 Rose 3,7	
Weißwein, Österreich	0,003-0,12	eher nicht	Tyramin 1-8	ja	ja		Salicylate	
Weizenbier	0,1-0,3	nein	Tyramin1,1-36,4	ja	ja			Sulfite

Tabelle1

Weizenkeime	histaminarm	nein	Putrescin 10-140 Spermin 20-140 Spermidin 80-120 Cadaverin 20-230			Tryptophan 3300		
Weizenkleie		eher nicht	ja			Tryptophan 2500		
Weizenmehl	~4	eher ja	ja					
Weizennudeln		eher ja	Putrescin Spermin Spermidin Cadaverin			Tryptophan		
Wels	viel Histamin	nein	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Wermut/Vermouth		nein					4,600	
Westfälischer Schinken	38,2-270	nein			ja			
Wildspezialitäten	~924	nein						
Wodka		eher nicht						
Worcestershiresauce		nein					643,000	
Wurst	Bis 650	eher nicht	Tyramin bis1237					
Zander	viel Histamin	nein	Tyramin 0-500 Serotonin			Phenylalanin Tryptophan 2500		
Ziegenmilch		ja				Histidin 800		
Zimt		eher ja			ja		Gemahlen 152	
Zitronen		eher nicht	Tyramin		ja		Roh 1,8	
Zitronensäure (E 330)		eher nicht	Tyramin					
Zitrusfrüchte		eher nicht	Tyramin		ja			
Zucchini	histaminarm	ja					Roh 10,4	
Zucker	histaminarm	ja						
Zwetschgen		ja	Serotonin					
Zwiebeln, frisch	histaminarm	eher ja					Roh 1,6	