



Histaminhaltige Nahrungsmittel

Histamin-empfindliche Personen sollten den Verzehr der hier angeführten Lebensmittel vermeiden, bzw. individuell sehr einschränken:

Fisch	Histamin mg/kg	Gemessene Maximalwerte
Fisch fangfrisch	0	
Fisch, verdorben		bis 13000
Makrelen, geräuchert	0-300	nd
Matjes, Bismarkheringe	0-10	nd
Sardellen in Öl = "Anchovis" Sardellenbutter	176	

Fisch	Histamin mg/kg	Gemessene Maximalwerte
Tiefkühlfish, paniert	0-7	nd
Tiefkühlfish	0-5	nd
Vollkonserven:		
Sardine	0-35	1500
Sardellen	0-35	1500
Thunfish	0-35	1500

Frischer Fisch enthält kaum biogene Amine, sein Fleisch neigt aber zu besonders raschem mikrobiellen Verderb unter starker Histaminbildung. Mit Histaminbelastung ist auch in manchen mittels Salzung und/oder Räucherung konservierten Fischprodukten zu rechnen. Marinierter Fisch ist schon indirekt über den Histamingehalt vieler Marinaden (Essig!) mit Histamin belastet. Für „Meeresfrüchte“ (Muscheln, Krebse/Krabben/Shrimps, Tintenfische) gilt sinngemäß das über Fisch Gesagte. Für die Praxis hilfreich: Bereits bei geringen, geschmacklich wahrnehmenden Veränderungen bei Fisch und Meeresfrüchten ist mit einem erhöhten Histamingehalt und biogenen Aminen zu rechnen (metallischer Geschmack!).

Rohwürste/Rohschinken	Histamin mg/kg
Cervelatwurst	<10-100
Graubündner Fleisch	6,6
Kantwurst	<10-50
Knappeer	<10-100
Landjäger und Mettwurst	<1-80

Rohwürste/Rohschinken	Histamin mg/kg
Tiroler Speck und Osso collo	20-300
Salami - aller Arten	<10-280
Westfäler Schinken	40-270
Wildbret	924

Im Zuge der Reifung/Trocknung, Räucherung, Zugabe von Mikroorganismen (vor allem Lactobazillen) bei der Aromabildung und Haltbarmachung kommt es auch in unterschiedlichem Ausmaß zur Anreicherung von biogenen Aminen. Allgemein sind alle geräucherten Wurstwaren histaminreich, daher sollten Sie diese nicht zu sich nehmen. Frischen Schinken oder gekochte Wurstwaren könnten Sie als Alternative dazu verwenden.

Frischfleisch	Histamin mg/kg
Bratwurst roh - 5 Tage alt	1-6
Bratwurst roh - frisch	<1
Faschiertes - 3-4 Tage alt	<1-8

Frischfleisch	Histamin mg/kg
Faschiertes - frisch	<1
Hühnerfleisch - frisch	<1
Rindfleisch - frisch	<2,5

Frischfleisch enthält kein oder kaum Histamin. Bei unsachgemäßer oder zu langer Lagerung kommt es unter Histaminbildung zum Verderb.

Käse	Histamin mg/kg	Gemessene Maximalwerte
Camembert, Brie	<10-300	600
Bergkäse	<10-1200	
Bierkäse	<10-80	

Käse:	Histamin mg/kg	Gemessene Maximalwerte
Butterkäse	<10	
Edamer	<10-150	500
Emmentaler	<10-500	2500

Käse	Histamin mg/kg	Gemessene Maximalwerte
Fontina	<10-100	
Geheimratskäse	<10	
Gouda	<10-200	900
Käse nach holländer Art	<10-60	
Mondseer	<10-30	
Monte Nero	19,2	
Parmesan	<10-580	
Quargel (Harzer Käse)	<10-50	390

Käse	Histamin mg/kg	Gemessene Maximalwerte
Raclette	<10-150	
Roquefort	2000	
Schafkäse	17,4	
Schloßkäse, Romadur	<10-100	
Stangenkäse	<10-150	
Stilton englisch	150	
Tilsiter	<10-160	

Während Frischmilch und Frischmilchprodukte wie Buttermilch, Joghurt, Rahm oder Frischkäsezubereitungen nur wenig Histamin enthalten, sind Käse mit mehrwöchiger Reifezeit fast immer in gewissem Ausmaß histaminbelastet. Käse ist deshalb neben alkoholischen Getränken der häufigste Auslöser von Beschwerden. Vermeiden Sie grundsätzlich alle Käsesorten, die eine lange Reifezeit erfordern. Für Schmelzkäse liegen keine Werte vor. Da Schmelzkäse vorwiegend aus Emmentaler erzeugt werden, ist mit relativ hohen Histaminwerten zu rechnen. Topfen, Cottage Cheese und andere Frischkäseerzeugnisse sind weitgehend frei von Histamin.

Gemüse	Histamin mg/kg	Gemessene Maximalwerte
Avocado	23	
Melanzani (Auberginen)	26	
Sauerkraut	10-200	

Gemüse	Histamin mg/kg	Gemessene Maximalwerte
Spinat	30-60	
Tomaten	22	NB Histaminliberator
Champignons	?	?* (Patientenberichte)

Obwohl alkoholische Getränke im Vergleich zu Käse, Rohwürsten und belastetem Fisch recht geringe Histaminmengen aufweisen, werden sie am häufigsten als Auslöser von Beschwerden genannt. Rotwein enthält prinzipiell meist mehr Histamin. Methoden der Weinkelterung bei Kühlung und der Säureausbau können den Histamingehalt beeinflussen.

Alkohol	Histamin mg/l	Gemessene Maximalwerte
Bier	20-50	
Bier, alkoholfrei	15-40	
Bier, Weizen	120-300	
Champagner	670	
Sekt	10-120	
Rotwein	60-3800	
Rotwein Österr.	60-600	1100
Weißwein, Österr.	3-120	
Dessertwein	80-400	
ROTWEIN		
Bordeaux Superieur 1989, F	2197	
Chianti 1989, I	1929	
Zweigelt 1990, Umathum, A	1170	
Blauer Portugieser 1990, Winzer Krems, A	596	
St. Laurent 1990, Winzer Krems, A	413	
Blauer Zweigelt 1989, Winzer Krems, A	375	
Zweigelt 1991, Bauer, A	281	
Zweigelt Exklusiv 1990, Diem, A	251	

Alkohol	Histamin mg/l	Gemessene Maximalwerte
Cabernet Merlot 1988, Schlumberger, A	110	
Pinot Noir 1987, Stiegelmar, A	101	
Cuveé 1987, Stiegelmar, A	92	
St. Laurent 1988, Stiegelmar, A	60	
WEISSWEIN		
Riesling 1989, Hauer Krems, A	120	
Pinot gris 1990, Umathum, A	92	
Pinot cuveé 1989, Umathum, A	67	
Langenloiser 1986, Bründelmayer, A	66	
Pinot Blanc 1990, Umathum, A	65	
Riesling 1988, Roesenhügel, A	42	
Chardonnay 1988, Jurtschitsch, A	35	
Weißburgunder Spätlese 1985, Gols, A	31	
Riesling 1989, Prager, A	28	
Welschriesling 1989, Winzer Krems, A	28	
Riesling 1989, Winzer Krems, A	22	
Gewürztraminer 1988, Stürgkh, A	17	
Grüner Veltliner 1987, Epp-Krottendorfer, A	10	
Welschriesling 1987, Umathum, A	10	
Meißwein 1991, Umathum, A	9	
Grüner Veltliner 1989, Winzer Krems, A	9	
Grüner Veltliner 1988, Bründelmayer, A	7	
Langenloiser 1988, Bründelmayer, A	3	
ROSÉWEIN		
Rosé 1988, Winzer Krems, A	61	
Rosé 1990, Umathum, A	45	
Schilcher 1989, Müller, A	15	
DESSERTWEIN		
Auslese Welschriesling/Pinot gris 1990, A	400	
Beerenauslese 1989, Umathum, A	360	
Weißburgunder, Umathum, A, Sherry	80 nach Sorte	Jose Estevez, Tio Mateo = Histaminarm
CHAMPAGNER, SEKT		
Pommery, F	670	
MM Sekt	78	
Henkel Brut	62	
Hochriegl Alte Reserve, A	28	
Schlumberger Sparkling, A	15	
BIER		
Weizenbier hefetrüb, A	305	
Weizenbier hefetrüb dunkel, A	117	
Ottakringer Goldfassl, A	52	
Schladminger, A	41	
Puntigamer, A	35	
Gösser Märzen, A	34	
Zipfer Märzen, A	33	
Kapsreiter Landbier, A	33	
Budweiser, USA	28	

Alkohol	Histamin mg/l	Gemessene Maximalwerte
Budweiser, CSFR	26	
Egger leicht, A	25	
Schwechater, A	24	
Tsingtao, China	21	
ALKOHOLFREIES BIER		
Schlossgold	38	
Birell	26	
Clausthaler	24	
Null Komma Josef	15	

Rotweine weisen unter den alkoholischen Getränken die höchsten Histaminwerte auf (3 mg/l und darüber) und werden auch am häufigsten als Auslöser von Symptomen genannt. Die österreichischen **Weißweine** bewegen sich meist unter 0,1 mg/l, manche untersuchten Weißweine waren nahezu histaminfrei. Von den Rotweinsorten beinhalten die Marken „Zweigelt“, „Blauburger“ und „St. Laurent“ am wenigsten Histamin, beim Weißwein die Sorten „Welschriesling“, „Rheinriesling“ und „Grüner Veltliner“.

Sekt enthält meist wenig Histamin, während **französischer Champagner** offensichtlich relativ große Mengen an Histamin aufweist. Von den Sektarten ist „Schlumberger Sparkling“ gut geeignet, da er nahezu histaminfrei produziert wird.

Unter den **Bieren** weisen obergärige Biere (Weizenbiere) höhere Histamingehalte als untergärige auf. Dies gilt speziell für hefetrübe Varianten, da diese noch das histaminreiche Hefegeläger enthalten. Natrium metabisulfit wird zum Abstoppen der Gärhefen verwendet, ist eine Histaminfreisetzende Substanz. Auch **alkoholfreie Biere** enthalten Histamin, ähnlich den untergärigen Bieren, da sie grundsätzlich ähnlich vergoren und erst sekundär „entalkoholisiert“ werden.

Über den Histamingehalt in **Spirituosen** ist wenig bekannt, es ist jedenfalls anzunehmen, dass gewisse Mengen des im Destillationsgut mit Sicherheit enthaltenen Histamins in das Endprodukt übergehen. Der hohe Alkoholgehalt selber beeinträchtigt die DAO.

Die Angaben über den Histamingehalte in Wein, Sekt und Bier habe ich dem Buch Histamin-Intoleranz von R. Jarisch (Wien) entnommen. Bitte beachten Sie, daß dies Richtangaben sind.

Essig	Histamin mg/kg
Apfelessig	20
Tafelessig	500
Rotweinessig (Aceto balsamico)	bis zu 4000

Natürlich hohe Histamingehalte findet man in nur wenigen pflanzlichen Nahrungsmitteln. Histamin kann aber Bestandteil vergorener pflanzlicher Lebensmittel sein (z.B. wenn Nahrungsmittel zur Konservierung in Essigmarinaden eingelegt werden (z.B. Essiggurken, Mixed Pickles). Prinzipiell sind überreife oder im Verderben begriffene Lebensmittel am gefährlichsten.

* **!ACHTUNG!** Hefeextrakte in Würzmitteln und Fertiggerichten, Maggi Gewürz, Sojasaucen Geschmacksverstärker