

<b>Histaminhaltige Nahrungsmittel</b>	<b>Menge Histamin</b>	<b>Beispiele</b>
Fisch, Fischkonserven	0,1 - 13000 mg/kg	Thunfisch, Sardine, Sardelle, Makrele, Hering, Fischkonserven, Räucherfisch
Käse	0,1 - 555 mg/kg	Grundsätzlich Käse mit langen Reifezeiten meiden: Emmentaler, Bergkäse, Alpenkäse, Parmesan
Fleisch, Fleischwaren	0,1 – 318 mg/kg	Salami, Schinken, Speck, Bratwurst, Dauerwurst, Räucherwurst
Gemüse	6 – 200 mg/kg	Sauerkraut, Spinat, Tomaten (Ketchup)
Getränke	3 – 3800 µg/l	Rotwein, Weißwein, Sekt, Bier (v.a. Weizenbiere)
Sonstiges	20 – 4000 µg/l	Rotweinessig, Tafellessig, Apfelessig