

HISTAMINGEHALT LEBENSMITTEL

Fisch	Histamin mg/kg	Maximalwerte
Fisch fangfrisch	-	-
Fisch verdorben	-	bis 13000
Makrelen geräuchert	0-300	-
Matjes, Bismarkheringe	0-10	-
Sardellen in Öl	176	-
Tiefkühlfisch paniert	0-7	-
Tiefkühlfisch	0-5	-
Vollkonserven	-	-
Sardine	0-35	1500
Sardellen	0-35	1500
Thunfisch	0-35	1500

Röhwürste/Rohschinken	Histamin mg/kg	Maximalwerte
Cervelatwurst	< 10 -100	-
Graubündner Fleisch	6,6	-
Kantwurst	< 10 -50	-
Knappseer	< 1 - 100	-
Landjäger und Mettwurst	20 - 300	-
Tiroler Speck und Osso Collo	< 10 - 280	-
Westfäher Schinken	40 - 270	-
Wildbret	924	-

Frischfleisch	Histamin mg/kg	Maximalwerte
Bratwurst roh – 5 Tage alt	1 -6	-
Bratwurst roh – frisch	< 1	-
Faschiertes – 3-4 Tage alt	< 1 - 8	-
Faschiertes – frisch	< 1	-
Hühnerfleisch – frisch	< 1	-
Rindfleisch – frisch	< 2,5	-

Käse	Histamin mg/kg	Maximalwerte
Bergkäse	< 10 - 1200	-
Bierkäse	< 10 -80	-
Butterkäse	< 10	-

Camembert, Brie	< 10 -60	600
Cheddar	< 1	1300
Edamer	< 10 - 150	500
Emmentaler	< 10 -500	2500
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	< 10 -50	390
Raclette	< 10 - 150	-
Roquefort	2000	-
Schafskäse	17,4	-
Schloßkäse, Romadur	< 10 - 100	-
Stangenkäse	< 10 -150	-
Stilton englisch	150	-
Tilsiter	< 10 - 160	-

Alkohol	Histamin mg/kg	Maximalwerte
Bier	20 -50	-
Bier, alkoholfrei	15 - 40	-
Bier, Weizen	120 - 300	-
Champagner	670	-
Sekt	10 - 120	-
Rotwein	60 - 3800	-
Rotwein Österr.	60 - 600	-
Weißwein, Österr.	3 - 120	-
Dessertwein	80 - 400	-
Roseweine	15 - 61	-

Rotwein	Histamin mg/kg	Maximalwerte
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	251	-
Zweigelt Exklusiv 1990, Diem, A	17,4	-

Cabernet Merlot 1988, Schlumberger, A	110	-
Pinot Noir 1987, Stiegelmar, A	101	-
Cuveé 1987, Stiegelmar, A	92	-
St. Laurent 1988, Stiegelmar, A	60	-

Weisswein	Histamin mg/kg	Maximalwerte
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	-
Meßwein 1991, Umathum, A	9	390
Grüner Veltliner 1989, Winzer Krems, A	9	-
Grüner Veltliner 1988, Bründelmayer, A	7	-
Langenloiser 1988, Bründelmayer, A	3	-

Rosewein	Histamin mg/kg	Maximalwerte
Rosé 1988, Winzer Krems, A	61	-
Rosé 1990, Umathum, A	45	-
Schilcher 1989, Müller, A	15	-

Dessertwein	Histamin mg/kg	Maximalwerte
Auslese Welschriesling/Pinot gris 1990	400	-
Beerenauslese 1989, Umathum, A	360	-

Champagner, Sekt	Histamin mg/kg	Maximalwerte
Pommery, F	670	-
MM Sekt	78	-
Henkel Brut	62	-
Hochriegl Alte Reserve, A	28	-
Schlumberger Sparkling	15	-

Bier	Histamin mg/kg	Maximalwerte
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	-
Budweiser, CSFR	26	-
Egger leicht, A	25	-
Schwechater, A	24	-
Tsingtao, China	21	-

Alkoholfreies Bier	Histamin mg/kg	Maximalwerte
Schlossgold	38	-
Birell	26	-
Clausthaler	24	-
Null Komma Josef	15	-

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

MEDIKAMENTE

Liste von Arzneistoffen, die DAO-Blocker sind und dadurch eine Histaminunverträglichkeit verstärken bzw. auslösen können (nach Jarisch) mit Angabe von Wirksubstanz samt Beispielen.

Wirksubstanzen	Beispiele
Acetylcystein	Husten ACC, Acetylcystein Hexal, Aeromuc, Mucobene, Fluimucil
Acetylsalicylsäure	Aspirin
Ambroxol	Mucosolvan, Mucobene
Amitryptilin	Saroten

Chloroquin (blockiert auch u.v.a Histamin-N Methyltransferase)	Resochin
Clavulansäure	Xiclav, Clavamox, Augmentin
Diclofenac	Dedolor, Deflamat, Diclobene, Diclostad, Neodolpasse, Neurofenac, Voltaren
Flubiprofen	Strepsils, Flurbiangin, Ratiodolor Flurbiprofen
Indometacin	Indocid
Mefenaminsäure	Parkemed, Mefenabene, Mefenorm
Metamizol	Novalgin, Metagelan
Metoclopramid	Paspertin
Naproxen	Proxen, Naproxen, Naprobene, Aleve
Propafenon	Rytmonorm
Verapamil	Verapabene, Isoptin