

Bei einer histaminarmen Diät sind weitgehend zu meiden:

Fisch	Thunfisch, Makrele, Hering, Sardinen, Sardellen, Schalentiere
Käse	Gouda, Emmentaler, Stilton, Tilsiter, Camembert, Harzer Käse
Hartwurst	Salami, Mettwurst, geräucherter Schinken
Gemüse	Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Sellerie, Erbsen
Obst	Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Ananas, schwarze Johannisbeeren, Steinobst, Bananen
Schokolade/Kakao	alles
Nüsse	Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse
Alkohol	Rotwein, Weißwein, Champagner, Sekt, Bier