

Histamingehalt von Lebensmitteln

Meeresfrüchte	
Lebensmittel	mg Histamin/kg
Anchovis (Konserve)	1250
Anchovis (frisch)	44
Fischmarinade	2400
Fischstäbchen(tiefgekühlt)	< 0,1
Forelle	333
Hering frisch	350
Hering in Tomatensauce (Konserve)	500–3000
Heringssalat	500–1430
Krabbenpastete	8
Makrelen geräuchert	80–576
Matjes	< 0,1–10
Rollmops	7,7–80
Sardellen (Konserve)	34,5–176
Sardinen (Konserve)	110–1500
Thunfisch (Konserve)	< 0,1–13000

Fleisch- und Wurstwaren	
Lebensmittel	mg Histamin/kg
Bratwurst, 5 Tage alt	6
Bratwurst, frisch	< 1
Cervelatwurst	< 10–100
Fleischsalat	9–310
Hackfleisch, 3–4 Tage alt	8
Hackfleisch, frisch	< 1
Hühnerfleisch, frisch	< 1
Mettwurst, 1. Woche	< 1
Mettwurst, 2. Woche	1–10
Mettwurst, 3.–4. Woche	1–80
Rindfleisch, frisch	< 2,5
Rinderleber	65
Salami	1–450
Schweineleber	225
Westfälischer Schinken	6,6

Milchprodukte und Käse	
Lebensmittel	mg Histamin/kg
Brie	< 10–600
Butterkäse	< 10
Buttermilch	2,3
Camembert	< 10–600
Cheddarkäse	< 10–1300
Edamer Käse	< 10–500
Emmentaler Käse	< 10–2500
Gouda Käse	< 10–900
Harzer Käse	390
Joghurt	2,1
Kondensmilch	1,2
Milchpulver	0,4
Mozzarella	1,6–50
Parmesankäse	< 10–580
Quark	0,1–3
Rohmilch, frisch	0,1–1
Sahne	2,1
Schafskäse	0,4–60,7
Schimmelkäse	< 10–79
Tilsiter Käse	< 10–60
Vollmilch, pasteurisiert	0,3–3,1

Die größten Histaminfallen			
Lebensmittel	mg Histamin/kg	Lebensmittel	mg Histamin/kg
Anchovis (Konserve)	1250	Harzer Käse	390
Brie	< 10–600	Hering in Tomatensauce (Konserve)	500–3000
Camembert	< 10–600	Heringssalat	500–1430
Cervelatwurst	< 10–100	Rinderleber	65
Cheddarkäse	< 10–1300	Salami	1–450
Edamer Käse	< 10–500	Sardellen (Konserve)	34,5–176
Emmentaler Käse	< 10–2500	Sardinen (Konserve)	110–1500
Fischmarinade	2400	Sauerkraut	60–200
Fleischsalat	9–310	Schweineleber	225
Gouda Käse	< 10–900	Thunfisch (Konserve)	< 0,1–13000