

## Die wichtigsten histaminhaltigen Lebensmittel

Käse	mg/kg (max)
Emmentaler	<10-500 (2500)
Bergkäse	<10-1200
Parmesan	<10-580
Gouda, Edamer	<10-200 (900)
Tilsiter, Geheimratskäse, Butterkäse	<10-60
Österr. Blau- und Grünschimmelkäse	<10-80
Camembert, Brie	<10-300 (600)
Schloßkäse, Romadur	<10-100

Alkoholische Getränke	µg/kg
Rotwein, Maximalwerte	bis 3800
Österr. Rotweine	60-600 (1100)
Weißwein	10-120
Sekt	15-80
Champagner	670
Bier	20-50
Weizenbier	120-300
Alkoholfreies Bier	15-40

Rohwürste/Rohschinken	mg/kg
Salami	<10-280
Cervelatwurst, Kantwurst	<10-100
Osso collo, Westfälur-Schinken	<10-300
Frischfleisch	<1

Fisch/Fischprodukte	mg/kg
Fisch fangfrisch	0
Tiefkühlware	0-5 (>50)
Vollkonserven	0-15 (300)

Gemüse	mg/kg
Tomaten (auch Ketchup)	22
Spinat	30-60
Avocados	23
Melanzani	26
Sauerkraut	10-200

Essig	µg/kg
Rotweinessig	4.000

### Hinweis:

Wegen starker Schwankungen des Histamingehaltes in Lebensmitteln handelt es sich hier, zur Orientierung, lediglich um Richtwerte, die stellvertretend für bestimmte Nahrungsmittelgruppen stehen.