Histaminarme Ernährung: die Lebensmittel-Liste

Zum Ausdrucken für Kühlschrank und Einkauf. Orientierung an der Verträglichkeitsliste der SIGHI (histaminintoleranz.ch). Verträglichkeit ist individuell.

Kategorie	Gilt meist als gut verträglich	Wird häufig gemieden	Tipp für den Alltag
Getreide	Reis, Mais, Dinkel, Quinoa, Kartoffeln	Weizenkeime	Kartoffeln schälen und gleich verarbeiten.
Gemüse	Zucchini, Karotten, Kürbis, Pastinaken	Tomaten, Spinat, Aubergine, Avocado, Sauerkraut	Gemüse lieber kurz dünsten als lange schmoren.
Obst	Apfel, Heidelbeeren	Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Kiwi, Ananas, Banane	Überreifes Obst meiden: Je frischer, desto weniger Histamin.
Fisch und Fleisch	Fangfrischer Fisch, Geflügel, Kalb	Räucherfisch, Fischkonserven, Meeresfrüchte, Salami, Rohschinken	Tiefgekühltes gefroren in Pfanne oder Topf geben.
Milchprodukte	Frischkäse, Butter, Topfen	Lang gereifter Käse wie Parmesan oder Bergkäse, Rohmilchkäse	Käse frisch aufschneiden und nicht lange offen stehen lassen.
Saucen und Dips	Selbstgemachte Dips mit Magerquark	Sojasauce, Ketchup, Fertigsaucen	Dips frisch zubereiten und rasch aufbrauchen.
Würzen	Frische Kräuter, Salz	Sojasauce, Hefeextrakt, Brühwürfel, scharfe Gewürze wie Chili	Kräuter frisch hacken und gleich verwenden.
Säuern	Verjus statt Essig und Zitrone	Essig, vor allem Rotwein- und Balsamessig, Zitronensaft	Fleisch 30 Minuten in Verjus marinieren.
Getränke	Wasser, Kräutertee	Wein, Sekt, Bier, Schwarz- und Grüntee, Energydrinks	Tee nicht zu lange ziehen lassen.
Reste		Lange gestandene oder mehrfach aufgewärmte Speisen	Reste sofort einfrieren.

Kein Ersatz für ärztliche oder diätologische Beratung. Mehr Rezepte und Alternativen: verjus-shop.com/de/histaminarme-lebensmittel/histaminarme-ernaehrung/

Stand: November 2026 · Vinberg Verjus · verjus-shop.com