

Nahrungsmittel mit hohem Histamingehalt

Histamin ist an sich ein körpereigener Stoff, der Entzündungen, Schmerzen, Hautrötungen, Allergien, Schwellungen, Herzrasen und Blutdruckabfall bewirken kann. Auch bei der Entstehung eines Migräneanfalls ist Histamin im Spiel.

Wenn nun Menschen eine erhöhte Neigung zu diesen Beschwerden haben, ist es von Vorteil, dass Nahrungsmittel vermieden werden, die viel Histamin enthalten.

Das Vermeiden oder zumindest Reduzieren dieser histaminhaltigen Lebensmittel hilft somit allergische und entzündliche Prozesse zu verringern und Migräneanfälle zu reduzieren.

Folgende Nahrungsmittel haben einen relativ hohen Histamingehalt:

FISCH:

- Thunfisch
- Sardine

KÄSE:

- Parmesan
- Emmentaler
- Harzer Käse
- Gouda
- Gorgonzola

WURST:

- Osso Collo
- Salami
- Westfälischer Schinken, Parmaschinken, Bündner Fleisch

GEMÜSE:

- Sauerkraut
- Spinat
- Tomaten

ESSIG:

- Rotweinessig

GETRÄNKE:

- Rotwein
- Champagner, Sekt
- Dessertwein

SCHOKOLADE

Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte, Iglstr. 51-53, A 6080 Innsbruck / Igls
Tel. 0043(0)664-922 82 94, FAX 0043(0)512-377 305 377

