

Folgende Lebensmittel/Zutaten werden bei der Auswahl "histaminarme Kostform" bzw. "histaminfreie Kostform" automatisch ausgefiltert. Sollten Lebensmittel, von denen Sie wissen, dass Sie sie nicht vertragen, nicht dabei sein, so wählen Sie diese bitte zusätzlich in Ihrem persönlichen Profil aus.

Käse:

Histaminarme Kostform:

Alpenkäse
Appenzeller 50%
Bavaria Blu
Bel Paese
Bergkäse
Blauschimmelkäse
Brie
Camembert
Cheddarkäse
Edelpilzkäse
Emmentaler
Gorgonzola
Greyerzerkäse
Jérome
Münsterkäse
Parmesan
Pecorino
Raclettekäse
Roquefort
Schafshartkäse
Schmelzkäse
Schmelzkäse -laktosefrei
Tilsiter

Zusätzlich bei histaminfreier Kost:

Feta

Brot und Getreide:

Histaminarme Kostform:

dunkles Mehl" von Mantler
"glutenfreies Mehl" von Mantler
Brösel glutenfrei
Buchweizenflocken
Buchweizenmehl
Dinkelbrösel
Roggenbrot hefefrei/mit Sauerteig
Roggenbrot mit Hefe
Roggensauerteig, Sauerteig
Semmelbrösel
Semmelwürfel
Semmelwürfel glutenfrei
Toastbrot
Toastbrot milchfrei
Weissbrot
Weizenkeime

Zusätzlich bei histaminfreier Kost:

Gerste
Gerstenflocken
Gerstenmalz
Lasagneblätter
Lasagneblätter eifrei
Roggenmehl
Roggenschrot
Roggenvollkornmehl
Weizenflocken
Weizengrieß
Weizenmehl
Weizennudeln
Weizenschrot
Weizenvollkornmehl
Weizenvollkornnudeln

Pilze:

Histaminarme Kostform:

Morcheln
Steinpilze

Zusätzlich bei histaminfreier Kost:

Champignons

Alkohol:

Histaminarme und histaminfreie Kostform:

Bier
Cassis
Eierlikör
Gin
glutenfreies Bier
Grappa
Marillenlikör
Pernot/Anisschnaps
Rotwein
Rum Inländer 38%
Weinbrand
Weisswein
alle Liköre
alle Schnäpse

Fisch:

Histaminarme und histaminfreie Kostform:

Dosenthunfisch
Hering
Kaviarersatz
Makrele
Matjes
Räucherlachs
Sardellenpaste

Bohnen u. Hülsenfrüchte:

Histaminarme Kostform:

Azukibohnen
Beluga Linsen
dicke Bohnen
gelbe Bohnen
Kichererbse
Kichererbsenmehl
Kidneybohnen
Linse
rote Linsen
Räuchertofu
Sojabohnen
Sojabutter z.B. Alsan oder Alsan S
Sojacreme
Sojafruchtjoghurt
Sojajoghurt
Sojamehl
Sojamilch
Sojamilch ungezuckert
Sojaobers
Sojapudding
Sojasauce
Sojaschlagobers
Spalterbsen
Tofu
veganes Schlagobers (auf Sojabasis)
weisse Bohnen

Zusätzlich bei histaminfreier Kost:

Erbsen

Sonstiges:

Histaminarme Kostform:

Balsamico-Essig
Basis Hefeteig glutenfrei/Rezept
Basis Tofuteig/Rezept
Essig
Frischhefe
Hühnereiweiß
Johannisbrotkernmehl
Trockenhefe
Walnussöl

Zusätzlich bei histaminfreier Kost:

Backpulver
Basilikumpesto
Sago

Gewürze:

Histaminarme Kostform:

Curry
Gemüsesuppenpulver
Gemüsesuppenpulver glutenfrei
Gemüsesuppenpulver laktose-, und
glutenfrei
Gemüsesuppenpulver laktosefrei
Liptauergewürz
Rindsuppe gluten- und laktosefrei
Senf
Senf glutenfrei
Tabasco
Wasabi-Paste

Zusätzlich bei histaminfreier Kost:

Ingwer
Muskatnuss
Vanille

Obst:

Histaminarme Kostform:

Ananas
Ananassaft
Banane
Bananenmark
Erdbeere
Erdbeerlikör
Erdbeermarmelade
Erdbeersaft
Grapefruitsaft
Grapefrut/Pampelmuse
Himbeere
Himbeermarmelade
Himbeersaft
Kiwi
Orange
Orangeat
Orangenlikör
Orangenmarmelade
Orangensaft
Papaya
Powidl/Pflaumenmus
Zitrone
Zitronensaft
Zitronensaftkonzentrat

Zusätzlich bei histaminfreier Kost:

Birne
Birnensaft
getrocknete Feigen
Mango
Mangosaft
Zwetschgen/Pflaumen
Zwetschgenmarmelade

Gemüse:

Histaminarme Kostform:

Aubergine/Melanzani
Avocado
Ayvar
Cockailtomaten
Dosentomaten
Essiggurke
Kapernbeeren
Ketchup
Olive
rotes Pesto
Rucola
Salzgurke
Sauerkraut
Spinat
Tomate
Tomatenmark
Tomatensaft
Tomatensauce

Zusätzlich bei histaminfreier Kost:

grüne Erbsen
Kohlrabi
Lauch
Maiskörner
Rosenkohl/Kohlsprossen
Zwiebel

Nüsse:

Histaminarme Kostform:

Erdnuss
Erdnussbutter
Sonnenblumenkerne
Walnuß

Zusätzlich bei histaminfreier Kost:

Cashewkerne
Haselnuß
Haselnußaufstrich
Pistazien
Mohn

Milchprodukte:

Nur bei histaminfreier Kost:

Creme Fraiche
Fruchtjoghurt
Fruchtjoghurt laktosefrei
Joghurt laktosefrei
laktosefreie Milch
Naturjoghurt
Sauermilch
Sauerrahm

Fleisch/Wild:

Histaminarme und histaminfreie Kostform:

Entenleber
Gänseleber
Hase
Hirschfilet
Hirschragout
Hirschrücken
Hirschsteaks
Hühnerleber
Kalbsleber
Kalbsleberaufstrichwurst
Kaninchenfleisch
Kaninchenklein
Kaninchenrücken
Rehfilet
Rehfleisch
Rehragout
Selchbraten
Selchschof
Teilsames
Wildschwein

Wurstwaren:

Histaminarme Kostform:

Prosciutto
Salami
Schinkenspeck
Schweinsleberaufstrichwurst
Speck
Speckwürfel

Zusätzlich bei histaminfreier Kost:

Extrawurst
Schinken

Schokolade u. -Produkte:

Histaminarme und histaminfreie Kostform:

Bitterkakao
Bitterschokolade
Kakaopulver
Kochschokolade
Milchschokolade
Schokoaufstrich
Schokoladenglasur gluten-, kuhmilch-,
und laktosefrei
Schokoladenglasur glutenfrei
Schokoladenglasur laktosefrei
Schokoladenraspel
Schokoladensauce
Schokoladentortenglasur
Schokostreusel
Zartbitterkuvertüre
Zartbitterkuvertüre glutenfrei
Zartbitterkuvertüre milch- u.
glutenfrei
Zartbitterkuvertüre milchfrei