

Loisach Ufer 30
82515 Wolfratshausen
Telefon 08171/78019
Telefax 08171/27297
Email:
info@innere-gastro.de
Web:
www.innere-gastro.de



Gemeinschaftspraxis
Dr. U. Klüppelberg
Facharzt für Innere Medizin
Prof. Dr. C. A. Schirren
Facharzt für Innere Medizin und
Gastroenterologie



Enzianstraße 4a
82319 Starnberg-Percha
Telefon 08151/9799060
Telefax 08171/27297
Email:
info@innere-gastro.de
Web:
www.innere-gastro.de

Empfehlungen für Patienten mit Verdacht auf eine Histaminunverträglichkeit

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wird eine Histaminunverträglichkeit vermutet.

Es gibt einige Produkte, die viel Histamin oder biogene Amine, die den Histaminabbau behindern können, enthalten.

Der Histaminanteil in Nahrungsmitteln kann durch lange Reifung, Gärung oder auch Lagerung massiv ansteigen. Aus diesem Grund empfehlen wir Ihnen frische Nahrungsmittel vorzuziehen und folgende Lebensmittel zu meiden oder zu reduzieren:

Fisch:

Thunfisch, Hering, Makrele, Sardine, Sardelle, geräucherter Fisch und Fischkonserven

Fleisch:

Innereien, Fleischkonserven und geräucherte Fleischwaren

Wurst:

Salami, Cervelatwurst, geräucherte Wurstwaren/Schinken, Mettwurst

Käse:

Edelpilz-, Hart-, Weich- und Schnittkäse

Gemüse:

Sauerkraut, Spinat, Auberginen, Tomaten, Avocados, Gemüsekonserven und – säfte

Obst:

Erdbeeren, Himbeeren, Bananen, Kiwis, Ananas, Walnüsse, Zitrusfrüchte, Obstkonserven und Obstsaft

Süßwaren:

Schokolade, Nougat, Marzipan und Süßwaren mit Nüssen

Getränke:

Rotwein, Weißwein (Spätlese), Sekt und Bier