

Histamingehalt von Lebensmitteln

Meeresfrüchte		Fleisch- und Wurstwaren		Milchprodukte und Käse	
Lebensmittel	mg Histamin/kg	Lebensmittel	mg Histamin/kg	Lebensmittel	mg Histamin/kg
Anchovis (Konserve)	1250	Bratwurst, 5 Tage alt	6	Brie	< 10–600
Anchovis (frisch)	44	Bratwurst, frisch	< 1	Butterkäse	< 10
Fischmarinade	2400	Cervelatwurst	< 10–100	Buttermilch	2,3
Fischstäbchen(tiefgekühlt)	< 0,1	Fleischsalat	9–310	Camembert	< 10–600
Forelle	333	Hackfleisch, 3–4 Tage alt	8	Cheddarkäse	< 10–1300
Hering frisch	350	Hackfleisch, frisch	< 1	Edamer Käse	< 10–500
Hering in Tomatensauce (Konserve)	500–3000	Hühnerfleisch, frisch	< 1	Emmentaler Käse	< 10–2500
Heringsalat	500–1430	Mettwurst, 1. Woche	< 1	Gouda Käse	< 10–900
Krabbenpastete	8	Mettwurst, 2. Woche	1–10	Harzer Käse	390
Makrelen geräuchert	80–576	Mettwurst, 3.–4. Woche	1–80	Joghurt	2,1
Matjes	< 0,1–10	Rindfleisch, frisch	< 2,5	Kondensmilch	1,2
Rollmops	7,7–80	Rinderleber	65	Milchpulver	0,4
Sardellen (Konserve)	34,5–176	Salami	1–450	Mozzarella	1,6–50
Sardinen (Konserve)	110–1500	Schweineleber	225	Parmesankäse	< 10–580
Thunfisch (Konserve)	< 0,1–13000	Westfälischer Schinken	6,6	Quark	0,1–3
				Rohmilch, frisch	0,1–1
				Sahne	2,1
				Schafskäse	0,4–60,7
				Schimmelkäse	< 10–79
				Tilsiter Käse	< 10–60
				Vollmilch, pasteurisiert	0,3–3,1

Die größten Histaminfallen

Lebensmittel	mg Histamin/kg	Lebensmittel	mg Histamin/kg
Anchovis (Konserve)	1250	Harzer Käse	390
Brie	< 10–600	Hering in Tomatensauce (Konserve)	500–3000
Camembert	< 10–600	Heringsalat	500–1430
Cervelatwurst	< 10–100	Rinderleber	65
Cheddarkäse	< 10–1300	Salami	1–450
Edamer Käse	< 10–500	Sardellen (Konserve)	34,5–176
Emmentaler Käse	< 10–2500	Sardinen (Konserve)	110–1500
Fischmarinade	2400	Sauerkraut	60–200
Fleischsalat	9–310	Schweineleber	225
Gouda Käse	< 10–900	Thunfisch (Konserve)	< 0,1–13000