

Zu den Tabellen

Die in den folgenden Tabellen aufgeführten Produkte finden Sie in Supermärkten, Reformhäusern und Bioläden im ganzen Land. Jedes Lebensmittel wurde hinsichtlich seiner Eignung bei Histamin-Intoleranz einer genauen Betrachtung unterzogen und in folgende Kategorien unterteilt:

- ☆☆☆ = sehr empfehlenswert
- ☆☆ = eingeschränkt empfehlenswert
- ☆ = eher nicht empfehlenswert

Die Beurteilungskriterien hängen von unterschiedlichen Faktoren ab und werden eingangs jeder Warengruppe ausführlich erläutert. Natürlich können weder die Nahrungsmittel-Hersteller noch der Verfasser dieses Buches eine Garantie bezüglich der Verträglichkeit abgeben, da zu viele Unwägbarkeiten im Spiel sind. Aber gerade die in diesem Buch aufgeführten Anbieter sind für das Thema Histamin-Intoleranz sensibilisiert und bemühen sich, Waren so frisch und verträglich wie möglich auf den Markt und an den Verbraucher zu bringen.



Fleisch- und Wurstwaren

Wie Sie wissen, hängt die Verträglichkeit tierischer Lebensmittel zu einem Großteil von ihrem Frischegrad ab. Generelle Empfehlungen hinsichtlich der Eignung eines Produktes gestalten sich daher gerade bei dieser Warengruppe schwierig. Die hier verwendeten Beurteilungskriterien für Fleisch- und Wurstwaren sollten auch für Ihren nächsten Einkauf Berücksichtigung finden. Sie lauten:

- Verwendetes Rohmaterial (Leber, Hüfte etc.)
- Zustand (z. B. am Stück, geschnitten, gehackt, püriert)
- Verarbeitungsstufe (roh, mariniert, paniert etc.)
- Kühlstufe (keine Kühlung, gekühlt, Gefriergut)
- Verwendung von Zusatzstoffen
- Zubereitung (natur, weiterverarbeitet)

Fleischwaren

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
★	Balkan-Röllchen (Cevapcici)	bofrost
★	Fleischklößchen	bofrost
★	Frikadellen	bofrost
★	Frikanto	bofrost
★★★	Ganze Schenkel von Hähnchen	bofrost
★	Gokkelchen	bofrost
★★★	Hähnchen-Brustfilets, naturbelassen	bofrost
★	Hähnchen-Brustfilets, paniert	bofrost
★★★	Hähnchen-Brustfiletstücke	bofrost
★	Hähnchen-Cocktailspieße (Grillprodukt)	bofrost

Fleisch- und Wurstwaren

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
★	Knusperfilets Kentucky Style	bofrost
★	Lammrücken-Medaillons, mariniert	bofrost
★	Mini-Grillhaxen (Grillprodukt)	bofrost
⚡	Münchener Weißwurst	bofrost
★	Partyfrikadellen	bofrost
★	Pommern Spieß mit Kruste	Rügenwalder Mühle
★	Pommern Spieß ohne Kruste	Rügenwalder Mühle
★	Puten-Kebab	bofrost
★	Putensticks (Grillprodukt)	bofrost
★	Rindersaftgulasch	bofrost
★	Rindfleisch, gewolft	Alnatura
★	Schweinefilet-Medaillons, mariniert	bofrost
★	Schweinshaxe, gegrillt	bofrost
★	Spare Ribs (Saisonprodukt)	bofrost
★	Truthahn-Schnitzel	bofrost

Wurstwaren

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
★	Feine Schinkenwurst	Alnatura
⚡	Geflügelleber »Grand Märe«	bofrost
★	Jagdwurst	Alnatura
⚡	Kalbsleberwurst	Alnatura
⚡	Leberwurst Hausmacher	Alnatura
★	Puten-Schinkenwurst mit Schnittlauch	Alnatura

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
★	Rügenwalder Teewurst fein	Rügenwalder Mühle
★	Rügenwalder Teewurst grob	Rügenwalder Mühle
★	Schinkenspicker fein	Rügenwalder Mühle
★	Schinkenspicker klassisch (grob)	Rügenwalder Mühle

Käse, Milch & Co.

Der Histamingehalt einzelner Käsesorten variiert sehr stark. Generell gilt: Je jünger, umso besser.

Joghurtsorten und Milchgetränke aller Art sind in dieser Tabelle aus gutem Grund nicht aufgeführt: Bei ihnen entscheiden meist die Frische und das Herstellungsverfahren über die Eignung bei einer Histamin-Intoleranz. Generell können diese Sorten mit einem ★ (eingeschränkt empfehlenswert) bewertet werden. Ihre Verträglichkeit kann bei langer Lagerzeit aber auch schlechter sein.

Daher der Tipp: Testen Sie Ihre Liebingsorten sorgsam aus und kaufen Sie stets möglichst frische Ware!

Käse

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
⚡	Bavaria Blue	
★★★	Bel Pease	

Bewertung	Lebensmittel
⚡	Bergkäse
☆☆☆	Bluefort
☆☆☆	Bonbel
⚡	Brie
☆☆☆	Butterkäse
⚡	Camenbert
⚡	Cheddarkäse
⚡	Chesterkäse
☆☆☆	Cottage Cheese
☆☆☆	Cream Cheese
☆☆☆	Deutscher Edelpilzkäse
☆	Edamer
⚡	Emmentaler
☆	Esrom
☆☆☆	Feta
☆☆☆	Gorgonzola
☆☆☆	Gouda jung
☆	Gouda mittelalt
⚡	Limburger Käse
☆☆☆	Mascarpone
⚡	Mondseer
☆☆☆	Mozzarella
⚡	Münsterkäse
⚡	Parmesan
☆	Raclettekäse
☆☆☆	Ricotta
⚡	Rondeau
☆☆☆	Roquefort



Bewertung	Lebensmittel
☆☆☆	Schichtkäse
☆☆	Stangenkäse
☆☆	Tilsiter

Teigwaren, Kartoffeln, Reis

Die Rohstoffe der im Folgenden genannten Lebensmittel sind bis auf wenige Ausnahmen (z. B. Tofu) histaminarm und unbedenklich. Für diese Rubrik wurden die zusätzlich eingebrachten Inhaltsstoffe als Kriterium für die Beurteilung verstärkt berücksichtigt.

Nudeln und andere Teigwaren

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
☆☆☆	7 Hühnchen	Birkel
☆☆☆	Bandnudeln	Sibylle Diät
☆☆☆	Bandnudeln mit Ei	Alnatura
☆☆☆	Bandnudeln Vollkorn Bio	3 Pauly
☆☆☆	be balanced	Birkel
⚡	Bio-Tofu wie Grüne Bandnudeln	Vitaquell
⚡	Bio-Tofu wie Spaghetti	Vitaquell
⚡	Bio-Tofu wie Spätzle	Vitaquell
☆☆☆	Birkel's No. 1	Birkel
☆☆☆	Blätterteig	Nestlé
☆☆☆	Die mag ich	3 Glocken
☆☆☆	Dinkel Fusilli bunt Vollkorn Bio	3 Pauly