



Histaminonline

Die grüne Lebensmittelliste (HIT/MCAD): Histaminintoleranz & Mastzellaktivierung

Liste aller dokumentierten, sehr gut verträglichen Lebensmittel bei Histamin-Intoleranz (HIT) und dem Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS). Sie dient zur Vereinfachung der Orientierung bei der Ernährung und beim Einkaufen. Alles, was nicht aufgeführt wird, sollte generell gemieden werden und stellt ein potentielles Risiko dar. Abweichende Unverträglichkeiten, Allergien oder Krankheiten müssen natürlich zusätzlich beachtet werden.

Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

Gemüse		
Salatgurke		
Blumenkohl, alle Sorten		
Brokkoli		- Qercetin
Romanesco	Italienische Blumenkohlsorte	
Kartoffeln, alle Sorten		
Süßkartoffeln		- Oxalsäure
Rotkohl		
Weisskohl		
Spitzkohl		
Chinakohl		
Karotten		
Chicorée , Zichorie		
Artischocken		
Sellerie, Stangensellerie, Knollensellerie		
Salat, alle Sorten außer Rucola (Liberator)		
Endiviensalat		
Lollo Rosso & Lollo bionda		
Kopfsalat		

Eichblattsalat, alle Sorten		
Eisbergsalat, alle Sorten		
Pak Choi		- Oxalsäure
Rote Beete		- Oxalsäure
Radieschen		
Rettich, milde Sorten		
Paprika		
Spargel, alle Sorten		
Zucchini	Nicht verzehren bei bitterem Geschmack →giftig!	
Weißer Zwiebeln	Schneeweiße Schale. Botanische Bezeichnung: Weiße Zwiebel. Nicht die Küchenzwiebel!	- Nicht die normale Küchenzwiebel! Quercetin, entzündungshemmend
Rote Tropea Zwiebeln	Nur die Sorte Tropea. Alle anderen roten Zwiebeln sind Liberatoren.	- Quercetin, entzündungshemmend
Grünkohl		- Entzündungshemmend
Mais		- Bio, kein Genmais!
Kürbis, alle Sorten	Nicht verzehren bei bitterem Geschmack →giftig!	
Fenchel		
Pastinaken		
Petersilienwurzel		
Maniok		
Steckrübe/Kohlrübe	Unterart des Rapses	
Mairübe		
Obst		
Äpfel, alle Sorten		- Quercetin, entzündungshemmend
Aprikosen		

Blaubeeren		- Qercetin, Polyphenole
Johannisbeeren, alle Sorten		- Qercetin
Heidelbeere		- Qercetin
Cranberries		
Brombeeren		- Qercetin
Acerolakirsche	Sehr gut verträgliches Vitamin C als NEM	
Jostabeeren		
Moosbeere		
Goji Beeren		
Kirschen, alle Sorten		
Pitaya/Drachenfrucht		
Boysenbeere		
Felsenbirne (Beere)		
Granatapfel		
Holunderbeeren		
Kaki/Persimone/Sharonfrucht		
Trauben, alle Sorten		
Rosinen	Ungeschwefelt!	- Alle Trockenfrüchte sollten ungeschwefelt sein
Korinthen	Ungeschwefelt!	
Datteln	Ungeschwefelt!	
Hagebutten		
Litchi		
Felsenbirnen, Amelanchier		- Es handelt sich um eine Beere
Marillen		

Pfirsich		
Preiselbeeren		
Sanddornbeeren		
Stachelbeeren		
Sternfrucht		
Mispeln		
Gewürze		
Salz	Unjodiert	
Steinsalz, Ursalz		
Meersalz		
Basilikum		
Bohnenkraut		
Organo		
Petersilie		
Kresse		
Pfefferminze		
Thymian		
Rosmarin		
Salbei		
Liebstockel, Maggikraut		
Lorbeer- blätter		
Kurkuma		
Himalayasalz		
Nelken		
Koriander		

Kardamom		
Kümmel		→ nicht verwechseln mit Kreuzkümmel! Entzündungshemmend, reich an Qercetin: natürliches Antihistaminikum
Schwarzkümmel		→ nicht verwechseln mit Kreuzkümmel! Entzündungshemmend, reich an Qercetin: natürliches Antihistaminikum
Fenchelsamen		
Paprika edelsüß		
Safran		
Galgant	- Es gibt 2 Sorten, <i>Alpinia officinarum</i> (echter Galgant) und <i>Alpinia galanga</i> (Großer Galgant). Beide sind verträglich	
Wacholderbeeren		
Ingwer	- Kann aufgrund der Schärfe Probleme bereiten. Nicht in der Karenzzeit.	
Ceylon-Zimt	- nur reinen Ceylon-Zimt verwenden! Cassis-Zimt hat sehr hohe Mengen an toxisch wirkenden Cumarin- > nicht verwechseln mit curcumin!	
Zitronengras		
Weißweinessig/Rotweinessig von Kaltenthal, Histamingeprüft https://weingut-	https://weingut-kaltenthaler.de/wp/catalog/produktkategorie/	→ extra Histaminarm: 0,006mg Histamin pro Liter



Histaminonline

kaltenthaler.de/ wp/catalog/produktkategorie/ e	histamingeprueft/h-essig	
Branntweinessig		
Histaminarmer Apfelessig, z.B. von Dr.Höhls		
Verjus, alle Sorten	→ Tipp: Als Eiswürfel einfrieren und portionieren. Auch toll als Schorle.	- Essigersatz, Saft aus grünen unreifen Trauben. Angebrochen ca 14 Tage im Kühlschrank haltbar.
Coco Aminos von Big Tree Farms, Sojasaucenersatz	Bitte nur diesen Hersteller nutzen	
Granatapfelsirup, - Saft, -Öl		
Schwarzer Johannisbeernektar		- Wunderzutat beim Kochen
Fleisch & Fisch		
Rind, Hackfleisch	→ niemals Auftauen! Nicht wiedererwärmen! Bitte niemals Dryaged. Das gilt für alle Fleisch- und Fischarten. Nie mariniertes Fleisch verzehren	- Frisch durchgemahlen (Theke!), kein lange abgehangenes Fleisch! Kühlkette beachten! Innerhalb von max 4 Stunden Grasgefütterte artgerecht gefütterte Tiere bevorzugen. Optimal: Bio
Hähnchen		
Pute		
Wachtel		
Kalb		
Ziege		
Ente		
Forellen	Fisch ist ein Problem wegen: Jod (Liberator) sowie Schwermetall,- und Pestizidbelastung.	- Auf die Frische achten



Histaminonline

	Keinen Fisch aus Aquakulturen, dort wird meist Soja (unverträglich) verfüttert	
Süßwasserfische		
Lachs		
Milchprodukte		
Butterkäse		
Frischkäse		
Gouda, jung		
Mascarpone		
Molke		
Mozarella		
Sahne, Bio, Ohne Zusatzstoffe		
Quark		
Rahm, bio, Ohne Zusatzstoffe		
Ricotta		
Manouri		
Schafsmilch		Bio bevorzugen
Ziegenmilch		
Süßrahmbutter		
Ghee		
Eier		
Eigelb, ganz frisch, bio	Niemals wiedererwärmen!	Bioqualität aus biologisch-ökologischer Landwirtschaft
Wachteleier		
Getreide, Pseudogetreide und deren Produkte		
Mais		



Histaminonline

Dinkel		
Kamut, Khorasan		
Hartweizen	Nudeln	
Hafer		
Hirse		
Braunhirse, Sorghum		
Reis	Bitte nicht wieder erwärmen !	
Wildreis		
Nüsse & Saaten	Bitte alle Nüsse /Saaten ungeröstet, da sie sonst Liberatoren (PUFAS) enthalten	
Kokosnuss		
Macadamia, ungeröstet		
Maronen		
Kastanien	Als glutenfreies Mehl toll zum backen	
Pistazien		
Chiasamen		
Kürbiskerne		
Paranüsse		
Flohsamenschalen		
Hanfsamen, ungeschält, geschält		
Leinsamen, alle Sorten		- Bioqualität, vor dem Verzehr im Mörser anquetschen oder Schrotten/mixen sonst sind die wertvollen Inhaltsstoffe durch Oxidation verringert

Getränke		
Verjus	Als Schorle	
Grüner Rooibostee		
Tulsitee	1- 2 Tassen Maximal pro Tag für Frauen	
Eisenkrauttee		
Lindenblütentee		
Hibiskustee		
Kamillentee		
Grüner Hafertee		
Pfefferminztee		
Frauenmantelkraut	Teil des Immel-Programms für Frauen mit Menstruations/Hormonbeschwerden..	Dieser medizinische Tee ist nur zu bestimmten Zeiten und in einer bestimmten Dosierung einzunehmen. Er ist nicht als täglicher „Frühstückstee“ gedacht. (Er schmeckt auch nicht so dolle)
Verveine		
Wasser, Mineralwasser	- Problemen mit Aufstoßen, Reflux, Sodbrennen, empfindlicher Magen? - ganz auf Kohlensäure verzichten	- Auf einen Sulfat/Sulfitgehalt unter 10 mg pro Liter achten! Leitungswassercheck: Im Netz die Wasseranalyse des regionalen Wasserversorgers anschauen
Teemischungen von den in der Liste aufgeführten Kräutern		
Melissentee		
Holunderblütensaft, sirup		
Dinkelkaffee (mit und ohne Zichorie)		
Johannisbeernektar		



<p>Grüner Tee: Sorten Kukicha & Bancha</p> <p>Geht auch als Eistee (Mizudashi)</p>	<p>→ diese beiden Sorten haben gegenüber anderen Grünteesorten sehr wenig Koffein & können auch Abends getrunken werden Dies erlauben vielen die Integration in ihren Alltag. Bitte vorsichtig austesten.</p>	<p>→ Mastzellstabilisierend Polyphenole, sehr viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. -> 30-70 Sekunden Ziehzeit, mehrfach aufgießbar. Wassertemperatur etwa 70-60 Grad, niemals kochend heißes Wasser verwenden! - Reaktionsschwelle beachten!</p>
<p>Nektar & Säfte aus verträglichen Sorten</p>		<p>→ Immer auf Zusatzstoffe achten!</p>
<p>Gemüsesäfte aus aufgeführten, verträglichen Sorte</p>		<p>→ Immer auf Zusatzstoffe achten!</p>
<p>Süßungsmittel</p>		
<p>Zucker. Industriezucker, Haushaltszucker</p>		
<p>Rohrrohrzucker, weißer, brauner</p>		
<p>Honig, naturbelassen</p>	<p>- Supermarktprodukte können unverträglich sein, wenn diese mit Benzoesäure behandelt wurden. Besonders die Aufschrift „ aus EU- und nicht EU Ländern“ ist ein eindeutiger Hinweis auf schlechte Qualität.</p>	<p>- Imkerhonig bevorzugen, Deutscher Imkerbund, etc.</p>
<p>Fruktose</p>	<p>- In Form von z B Agavendicksaft sehr ungesund und nicht empfehlenswert. Jedes Lebensmittel, dass einen hohen Fruktoseanteil aufweist ist zu meiden, wenn ein gesunder Lebensstil erreicht werden möchte</p>	<p>- Sehr schlechte Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Folge: Heißhungerattacken und Einlagerung als Fett im Körper.</p>
<p>Malzzucker, reiner</p>		<p>- bitte nicht mit Malzextrakt</p>



		verwechseln! Dieser ist unverträglich.
Sorbit		
Maltose		
Milchzucker, Laktose		
Agavensirup		
Ahornsirup		
Kokosblütenzucker, -sirup		
Dattelnzucker, -sirup		
Melasse		
Traubenzucker, Dextrose		
Rübenzucker, -sirup		
Xylit, Birkenzucker		
Stevia		

© **Melanie Immel**