

Lijst met histaminerijke voeding

Vuistregel: hoe ouder, hoe meer histamine

Zuivel: belegen en oude kazen, schimmelkazen, zure room, crème fraîche, kwark, yoghurt

Vlees: varkensvlees, lamsvlees, wild

Vis: makreel, tonijn, kabeljauw, haring, sardines, schaal- en schelpdieren, kroepoek

Vis uit blik

Groente: tomaten, spinazie, bietjes, champignons, zuurkool, bietjes en paddenstoelen, paprika, rabarber

Fruit: avocado, grapefruit, kiwi, aardbeien, meloen, ananas, grapefruit en frambozen.

Kruiden: chilipoeder, vanille, kaneel, kruidnagel, koriander, kervel, gember, nootmuskaat

Gefermenteerd voedsel: kimchi, zuurkool, kombucha, kefir, augurken, yoghurt

Marmite, miso, sojasaus

Gedroogd fruit: rozijnen, pruimen, dadels, vijgen

Bottenbouillon

Verwerkt of gezouten vlees: droge worst, rauwe ham, salami en cervelaatworst

Soep uit blik

Ingeblikte voeding

Olijven

Histamine vrijmakers:

Alcohol

Suiker

Bananen, aardbei, ananas, druiven, kiwi, mango, papaja, vijgen;

Chocola en cacao

Citrusvruchten: citroen, limoen, grapefruit, sinaasappel

Eiwitrijk voedsel

Noten en zaden;

Varkensvlees

Schaal- en schelpdieren

Verse spinazie, rode biet, tomaat

E-nummers zoals glutamaten (E621)