

Lebensmittel für eine histaminarme Ernährung bei Rosacea

Lebensmittel	Histaminarm	In Maßen verzehren
Frische Kräuter und Gewürze wie Kurkuma, Basilikum und Koriander	X	
Frisches Gemüse wie Brokkoli, Blumenkohl, Rotkohl, Karotten, Gurken, Kürbis, Zucchini, Paprika, Kartoffeln, Knollensellerie, Süßkartoffel, Rote Beete, Radieschen und weiße Zwiebel	X	
Frisches Obst wie Äpfel, Bananen, Mango und Birnen	X	
Mageres Fleisch wie Hühnchen und Pute	X	X
Ungereifte Käsesorten wie junger Gouda, junger Butterkäse, Feta und Mozzarella	X	X
Fisch wie Kabeljau, Heilbutt und Lachs	X	
Glutenfreie Getreide und Pseudogetreide wie Quinoa, Reis und Buchweizen	X	
Frische Eier	X	
Backwaren mit Backpulver (Natron)	X	

Mehr Infos zum Thema [histaminarme Ernährung bei Rosacea](https://www.ab2go.de/histaminarme-ernaehrung-bei-rosacea) findest du auf unserer Webseite [ab2go.de](https://www.ab2go.de)!