

Zu vermeidende Lebensmittel bei einer histaminarmen Ernährung bei Rosacea

Lebensmittel	Histaminreich	Histaminliberatoren, setzen körpereigenes Histamin im Körper frei
Geräucherte und konservierte Fleisch- und Fischprodukte wie Schinken, Salami, Wurst und geräucherter Lachs	X	
Zitrusfrüchte		X
Nüsse und Samen		X
Alkohol, insbesondere Rotwein und Bier		X
Essig	X	
Essiggurken	X	
Schokolade		X
Zimt		X
Tomaten		X
Wassermelone		X
Fertigprodukte & Konserven	X	X
Reifer Käse	X	
Avocado	X	
Sauerkraut	X	
Spinat	X	
Thunfisch	X	
Meeresfrüchte	X	
Schalentiere	X	
Backwaren mit Hefeteig	X	
Nudeln und Weizenprodukte	X	
Sojasauce	X	
Kaffee, Kakao, schwarzer Tee	X	X
Scharfe Gewürze	X	
Zitronensäurekonzentrat	X	
Künstliche Zusatzstoffe und Farbstoffe im Essen	X	X
Ananas, Kiwi, Papaya, Birnen, Bananen		X

Weizenkeime und Hülsenfrüchte (Soja, Bohnen, Linsen) (*)		x
--	--	----------

Mehr Infos zum Thema [histaminarme Ernährung bei Rosacea](#) findest du auf unserer Webseite ab2go.de!