

## 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	<b>X</b>	
Zitrusfrüchte		<b>X</b>
Nüsse und Samen		<b>X</b>
Alkohol, insbesondere Rotwein und Bier		<b>X</b>
Essig	<b>X</b>	
Essiggurken	<b>X</b>	
Schokolade		<b>X</b>
Zimt		<b>X</b>
Tomaten		<b>X</b>
Wassermelone		<b>X</b>
Fertigprodukte & Konserven	<b>X</b>	<b>X</b>
Reifer Käse	<b>X</b>	
Avocado	<b>X</b>	
Sauerkraut	<b>X</b>	
Spinat	<b>X</b>	
Thunfisch	<b>X</b>	
Meeresfrüchte	<b>X</b>	
Schalentiere	<b>X</b>	
Backwaren mit Hefeteig	<b>X</b>	
Nudeln und Weizenprodukte	<b>X</b>	
Sojasauce	<b>X</b>	
Kaffee, Kakao, schwarzer Tee	<b>X</b>	<b>X</b>
Scharfe Gewürze	<b>X</b>	
Zitronensäurekonzentrat	<b>X</b>	
Künstliche Zusatzstoffe und Farbstoffe im Essen	<b>X</b>	<b>X</b>
Ananas, Kiwi, Papaya, Birnen, Bananen		<b>X</b>

Weizenkeime und Hülsenfrüchte (Soja, Bohnen, Linsen) (*)		<b>X</b>
--	--	----------

## Lebensmittel für eine histaminarme Ernährung bei Rosacea

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

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)!