

Ernährung bei Histaminintoleranz

Vermeiden von

- Rotwein, Weizenbier
- Hartkäse
- Dauerwürste, Räucherwaren
- Fische mit rotem Fleisch (z. B. Thunfisch, Makrele)
- Nicht mehr frische Fische
- Tomaten (Ketchup!)
- Sauerkraut
- Spinat
- Schokolade, Kakao
- Nüsse
- Zitrusfrüchte
- Erdbeeren
- Allgemein Obst und Gemüse, das länger gelagert wurde

DAOSIN - Nahrungsergänzungsprodukt