



Dr. Rosemarie Moser
Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten

A-7000 EISENSTADT, Hauptstr. 12
tel. 02682 64449, fax. 02682 64549

Ordinationszeiten:
Mo 14-18h, Di 14-17h
Mi 8-12h
Do, Fr 8-10h
www.drmoser.at



Fotografin: K.Reiger

R.Moser, A.Pöschl, G. Jungmayer, A.Schamesberger

HISTAMINARME DIÄT

Histamin kann Symptome wie Hautausschläge, Kopfschmerzen, Hitzegefühl, Magen- und Darmbeschwerden sowie Asthmaanfälle bei empfindlichen Personen verursachen. Deshalb sollten histaminempfindliche Personen den Verzehr der hier aufgeführten Nahrungsmittel vermeiden.

Mit zunehmender Lagerungsdauer steigt der Histamingehalt in Nahrungsmitteln an. Histamin ist hitzestabil und kann daher weder durch Kochen, Braten oder Backen zerstört werden.

Nahrungsmittel, die Sie vermeiden sollten
(insbesondere lange gelagerte Speisen und Getränke):

Getränke	Rotwein, ALTER Weißwein, Sekt, Weißbier
Fleisch, Wurst	Westfälischer Schinken, Speck, Salami, Osso Collo
Fisch	Thunfisch, Sardinen, Sardellen, Makrelen, Hering (alles aus der Dose ungünstig)
Käse	Emmentaler, Gouda, Gorgonzola, Tilsitter, Camembert, Cheddar, Monte Nero
Gemüse	Sauerkraut, Spinat, Tomaten (Ketchup)
Obst	Erdbeere
Schokolade	setzt Histamin frei