

Histaminegehalte in diverse levensmiddelen

- + laag Histaminegehalte
 ++ gemiddeld Histaminegehalte
 +++ hoog Histaminegehalte

Levensmiddel	Histamine gehalte
Vis	
Verse vis	0
Gerookte Makreel	+++
Maatjes, Haring	+
Ansjovis in olie (Ansjovis), Ansjovisboter	+++
Diepgevroren vis, gepaneerd	+
Diepgevroren vis, natuur	+
Sardine (blik)	++
Anjsovis (blik)	++
Tonijn (blik)	++
Groenten	
Avocado	++
Aubergine	++
Zuurkool	+++
Spinazie	++
Vlees	
Rundsvlees	+
Kaas	
Bergkaas	+++
Abdijkaas	+++
Smeerkaas	+
Brie, Camembert	+++
Cheddar	++
Edam	+++
Fontina	+++
Platte kaas	+
Gouda	+++

Levensmiddel	Histamine gehalte
Kaas	
Hollandse kaas	++
Mondseer	++
Monte Nero	+
Parmesaanse kaas	+++
Duitse kaas	++
Raclette kaas	+++
Roquefort	+++
Fetakaas	+
Kasteelkaas, Romadur	+++
Mozarella	+++
Engelse Stilton	+++
Zwitserse kaas	+++
Azijn	
Appel azijn	+
Tafel azijn	+++
Balsamico azijn	+++
Alcohol	
Bier (van lage gisting, bv. Pilsbier)	+
Alcoholvrij bier	+
Bier (van hoge gisting, bv. Tarwebier)	+++
Schuimwijn	+++
Rode wijn	+++
Witte wijn	++
Dessertwijn	+++

