

Histamingehalt von Nahrungsmitteln

Lebensmittel	Histamingehalt
Fisch	
1. Thunfisch	< 0,1-13.000 mg/kg
2. Sardine	110-1.500 mg/kg
3. Sardellen	176 mg/kg
Käse (Auswahl)	
1. Emmentaler	< 0,1-555 mg/kg
2. Harzer Käse (Quargel)	390 mg/kg
3. Gouda holländisch	29,5-180 mg/kg
4. Stilton englisch (Gorgonzola)	158 mg/kg
5. Tilsiter	50-60 mg/kg
6. Camembert	35-55 mg/kg
7. Cheddar	34 mg/kg
Wurst(Auswahl)	
1. Osso Collo	< 0,1-318 mg/kg
2. Salami	< 0,1-279 mg/kg
3. Westfälische Schinken	38-159 mg/kg
Gemüse	
1. Sauerkraut	6-200 mg/kg
2. Spinat	38 mg/kg
3. Tomaten (Ketchup)	22 mg/kg
Essig	
1. Rotweinessig	4.000 µg/l
Getränke	
1. Rotwein	60-3.800 µg/l
2. Champagner/Sekt	670/15-78 µg/l
3. Dessertwein	80-400 µg/l
4. Bier	21-305 µg/l
5. Weisswein	3-120 µg/l