

Histamin (Biogenes Amin) in Lebensmitteln in mg pro Kilogramm.
 Die Werte dieser Tabelle können stark variieren (Anbaumethoden,
 Alter des Lebensmittels, Zusatzstoffe bei der Herstellung etc.)
 Die Tabelle gibt nur einen Ueberblick.

Milchprodukte

Vollmilch	0.6 – 3
Magermilch	0.8
Milchpulver	0.4
Babynahrung	0.1 – 2
Rahm	2
Quark	0.3
Joghurt	2.1
Buttermilch	2.3

Käsesorten

Brie	35
Camembert	0.4 – 70
Hüttenkäse	1-28
Edamer	0-35
Emmentaler	10-2500
Ziegenkäse	9
Gruyère	0.2-250
Parmesan	13-580
Rahmkäse	3
Roquefort	1-2300
Schafskäse	4-61

Fleisch und Fleischwaren

Schinken	120
Bündnerfleisch	0.5-10
Rindfleisch	0.1-8
Rinderleber	65
Salami	100
Speck geräuchert	4.5
Schweinefleisch	0.3-45
Wurst	200
Poulet	0.1-120
Truthahn	0-2.6

Fisch und Fischkonserven

Forelle	333
Hering	35
Dorsch	0.1-77
Sardinen	16-850
Sardellen	170
Thunfisch	70
Seezunge	12
Fischstäbchen	0-0.1
Lachs	2

Gemüse und Gemüsekonserven

Randen	5
Spinat	2-38
Spinat gefroren	0.2
Tomaten	11-22
Sauerkraut	40
Kichererbsen	2.6

Früchte und Fruchtkonserven

Rote Johannisbeere	1
Schwarze Johannisbeere	1
Äpfel	0.7
Bananen	0.1
Traubensaft	0.3
Wassermelone	0.1

Getreide

Reis	2.8
Soja	2.4
Weizen	3.5

Übrige Nahrungsmittel

Essig	0.1-1
Backhefe	1660
Kakao	0.4
Erdnussbutter	1.1

Alkoholische Getränke

Rotweine	1.3-9.7
Weissweine	0.3-7
Champagner	10.8
Bier	0.2-30

Biogene Amine entstehen beim Ab- oder Umbau eiweisshaltiger Lebensmittel. Sie werden aus den kleinsten Bausteinen der Eiweisse, den Aminosäuren, durch Abspaltung der Säuregruppe gebildet. Da diese Abspaltung vorwiegend durch Mikroorganismen durchgeführt wird, werden die Amine als „biogen“ bezeichnet.

Die Mitwirkung der Mikroorganismen deutet auch darauf hin, welche Lebensmittel einen hohen Gehalt an biogenen Aminen aufweisen: gereifte bzw. fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Bier, Wein, Käse oder Wurst. Da die Stoffe aber auch beim Verderb von eiweissreichen Lebensmitteln entstehen können, ist es möglich, dass der Gehalt in schnell verderblicher Ware, wie z. B. Fisch, ebenfalls beträchtlich sein kann.

Histamine können durch den Körper normal verstoffwechselt werden. Eine zu hohe Zufuhr kann aber bei empfindlichen Menschen zu Kopfschmerzen oder Migräne führen. Bei diesen Personen ist der Abbau der biogenen Amine erblich bedingt, oder durch die Gabe von Medikamenten verlangsamt. Diese Gruppe sollte die histaminhaltigen Lebensmittel nur in kleinen Mengen essen oder einzelne ganz meiden. Das Führen eines Migräne – Tagebuches erleichtert das Erkennen der migräneauslösenden histaminhaltigen Lebensmittel.