

Histamine

1. Lijst met hoeveelheden histamine in een voedingsmiddel
2. Lijst met voedingsmiddelen die histamine bevatten en die geen of weinig histamine bevatten

In de onderstaande lijst wordt van een aantal voedingsmiddelen aangegeven hoeveel histamine het bevat. De hoeveelheden kunnen variëren door de versheid van het product, de bewerking en andere factoren.

De lijsten zijn richtlijnen bij het samenstellen van uw maaltijd.

Alcoholische dranken

Rode wijn	Histamine in mg/l
Verenigde Staten	7,3
Duitsland	2,1
Frankrijk	
Bordeaux	4,9
Bourgogne	9,7
Italië	
Chianti	0,2 - 4,1
Canada	3,7
Oostenrijk	4 - 7,4
Portugal	1,2
Zwitserland	3,3 - 3,8
Spanje	5,8
Rioja	1,6 - 10,6
Hongarije	4,9 - 6,6
Diverse alcoholische dranken	
Port	0,2 - 3,45
Sake	1 - 2
Sherry	0,2 - 5,5

Witte wijn	Histamine in mg/l
Verenigde Staten	3,6
Duitsland	3,7
Riesling	0,6
Frankrijk	4,4
Champagne	10,8
Spanje	2,1 - 6,8
Zwitserland	1,1 - 1,9
Hongarije	2,4 - 3,2
Sekt	
Henkel Brut	0,1
MM Sekt	0,1
Pommery Frankrijk	0,7
Bier	
Verschillende bieren	0,2 - 3,45
Alcoholvrij bier	0
Weizenbier helder	0,3
Weizenbier donker	0,1

Voedsel

Kaas	Histamine in mg/100g
Brie	3,5
Camembert	0 - 7
Cheddar	1,2 - 21
Chester	2,2
Cottage	0,1 - 2,8
Edammer	0 - 3,5
Gorgonzola	0,2 - 18
Gouda	1,3 - 85
Gruyère	0 - 25
Mozzarella	1,6 - 5
Parmezaan	1,3 - 58
Schapekaas	0,4 - 6,1
Tilsiter	0,1 - 6

Andere zuivelproducten	Histamine in mg/100g
Karnemelk	2,3
Kwark	0,1 - 3
Melkpoeder	0,4
Room	0,1 - 1
Verse rauwe melk	0,1 - 1
Volle melk gepasteuriseerd	0,3 - 3,1
Yoghurt	2,1

Vis	Histamine in mg/100g
Ansjovis, vers	4,4
Ansjovis uit blik	125
Vissticks	0
Forel	33,3
Goudbaars	0,7
Haring	35
Haringsalade	50 - 143
Kreeft	0 - 0,8
Kabeljauw, vers	0 - 7,7
Krab	0,8
Zalm vers	0
Makreel, gerookt	8 - 57,6
Makreel in blik	11,4 - 28,8
Rolmops	0,8 - 8
Schol, vers	0,01
Zeetong	1,2
Tonijn	0 - 6
Tonijn uit blik	2 - 64
Inktvis	0,2

Vlees	Histamine in mg/100g
Gehakt	0,8
Rundvlees	0 - 0,9
Varkensvlees, vers	0 - 4,5
Varkensvlees, gekookt	0,6
Kip	0 - 12
Eend	0 - 0,3
Braadworst	0,6
Cervelaat	5,5 - 9,6
Leverworst	0,4
Metworst	8,2
Salami	0,1 - 45
Ham	0,2 - 15,9

Diverse levensmiddelen	Histamine in mg/100g
Gistextract	20 - 283
Cacaopoeder	0,5
Sojameel	0,2
Tarwemeel	0,4