

## Histidin - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 3. März 2020

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen  
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen  
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen  
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle  
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

Histidin wird entweder zum biogenen Amin Histamin decarboxyliert oder vollständig zu L-Glutamat abgebaut (Enzym Urocanase).

Histamin ist ein biogenes Amin, das durch den bakteriellen Abbau der basischen Aminosäure Histidin entsteht. Histidin ist in Nahrungsmitteln wie Thunfisch, Lachs, Schweinefleisch, Rindfleisch, Hühnerbrust, Käse, Erdnüssen, Sojabohnen, Linsen, und Weizenkeimen enthalten. Es ist auch Bestandteil etlicher Vitalstoff-Präparate und Medikamente. Der bakterielle Abbau zu Histamin findet vor allem bei der Herstellung von gereiften Nahrungsmitteln statt (Wein, Bier, Käse, Sauerkraut, geräucherten Fleischwaren u.a.).

Ein sehr grosser Histamin-Gehalt kann ein Zeichen von Verderb sein:

*Je Histidin-haltiger das Nahrungsmittel, je stärker der bakterielle Abbau (älterer oder unsachgemäss gelagerter Fisch), desto mehr Histamin entsteht. Frischer oder sofort tiefgekühlter Fisch z.B. enthält fast kein Histamin.*

Ein lang gelagerter Käse enthält mehr Histamin als ein nur wenige Tage gereifter Frischkäse.

Bei der Wein und Bier Herstellung schwanken die Histamin Werte mitunter erheblich, bedingt durch *unreine Hefe Kulturen*.

Ein Histamin Überschuss wird durch das Enzym Diaminoxidase (= DAO) sehr schnell abgebaut. Liegt ein DAO-Mangel vor (Enzym Blockade durch z.B. Medikamente/Alkohol) kommt es - abhängig von der Histamin Menge - zu den bekannten Unverträglichkeitsreaktionen.

Sehr empfindliche Personen reagieren schon auf kleinste Zufuhr mit Beschwerden:

*Verstopfte Nase, Kopf Schmerzen, Hitze Wallungen, Urtikaria, Schwindel, Magen-Darm Beschwerden, Darm Krämpfe, Asthma Anfälle.*

Histamin ist Kälte und Hitze-stabil. Es wird weder durch Kochen (auch Mikro-Welle), Braten, Backen, oder Tiefkühlen zerstört.

Nahrungsmittel (pro 100 g)	Energie kcal	Energie kj	Histidin mg
----------------------------	--------------	------------	-------------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

F=Fische/Meeresfrüchte/Muscheln G=Gemischt P=pflanzlich T=tierisch

T	Ei. Trockeneiweiss	343	1456	1'810.0
P	Steinpilz, getrocknet	124	523	1'590.0
F	Thunfisch in Öl	283	1178	1'400.0
T	Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	1'310.0
P	Bierhefe, getrocknet	229	970	1'300.0
T	Parmesan, 3.6%	375	1561	1'200.0
T	Ei. Trockenvollei	570	2369	1'190.0
P	Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	1'180.0
F	Thunfisch	226	939	1'090.0
P	Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	1'060.0
P	Fenchel. Blatt	24	100	1'060.0
T	Gouda 45% i.Tr.	334	1386	1'050.0
P	Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	1'040.0
T	Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzfleisch	106	448	1'000.0
T	Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	990.0
T	Schweinefleisch. Filet	106	448	990.0
T	Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	990.0
T	Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	975.0
T	Schweineschinken, in Dosen	177	739	970.0
T	Schweinehackfleisch	279	1156	970.0
T	Schweinefleisch. Kotelett	133	558	970.0
P	Sojamehl. vollfett	347	1449	950.0
P	Sonnenblumenkernmehl	386	1628	940.0
T	Edamer. 30% Fett.	254	1061	940.0
T	Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	930.0
T	Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	930.0
T	Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	910.0
T	Corned Beef. amerikanisch	209	874	890.0
T	Edamer. 45% Fett.	357	1482	880.0
T	Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	880.0
T	Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	870.0
T	Pferdefleisch	108	457	870.0
T	Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	860.0
T	Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	860.0
T	Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	850.0
T	Rind, reines Muskelfleisch	108	455	850.0
P	Weizenkeime	312	1313	840.0
T	Rind, Unterschale	114	483	840.0
T	Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	840.0
F	Makrele	182	758	840.0
F	Heringsrogen, Gonaden weiblich	132	557	840.0
P	Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	830.0

P	Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	830.0
T	Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	830.0
T	Tilsiter. 30% Fett	272	1135	820.0
F	Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	820.0
T	Rindfleisch. Filet	121	508	810.0
T	Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	810.0
T	Ei. Trockeneigelb	669	2769	810.0
T	Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	800.0
T	Chester. Cheddar, 50%	397	1647	800.0
T	Schwein. Bauch	261	1083	800.0
T	Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	800.0
T	Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	790.0
T	Rindfleisch. Oberschale	124	522	790.0
F	Heringsmilch, Gonaden männlich	109	459	790.0
T	Camembert. 30% Fett	216	902	780.0
T	Schweinebauch. geräuchert	372	1538	780.0
T	Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	780.0
P	Erbsen, Samen, trocken	271	1152	770.0
T	Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	770.0
T	Trockenmagermilch	358	1519	770.0
T	Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	770.0
T	Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295	1224	767.0
T	Brie (Rahmbrie)	345	1430	760.0
T	Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	760.0
T	Corned Beef. deutsch	141	591	760.0
T	Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	740.0
T	Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	740.0
T	Schwein. Herz	91	384	740.0
T	Kalbfleisch. Filet	101	428	740.0
P	Erdnusspaste	619	2569	730.0
T	Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	730.0
T	Camembert. 40% fett	275	1144	730.0
T	Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	730.0
P	Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	720.0
F	Rochen	94	397	720.0
P	Linsen, Samen, trocken	270	1144	710.0
P	Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	710.0
P	Erdnuss	564	2337	710.0
F	Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	710.0
P	Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	700.0
P	Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	700.0
T	Camembert. 45% Fett	285	1185	700.0
T	Rind, Brust, Brustkern	200	834	700.0
T	Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	700.0
T	Huhn. Leber	136	570	700.0
P	Limabohne. Samen. trocken	275	1167	680.0
T	Schwein, Leber	129	543	680.0
T	Huhn. Brust. mit Haut	145	607	680.0
F	Stöcker, Schildmakrele	114	478	670.0
T	Camembert. 50% Fett	314	1302	660.0
T	Trockenvollmilch	482	2015	660.0
T	Schwein. Zunge	158	660	660.0
T	Rind, Leber	131	552	660.0

F	Lachs. Salm	202	842	660.0
T	Schweinefleisch in Dose, Schmalzfleisch	374	1547	647.0
T	Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	640.0
P	Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	630.0
T	Hammelfleisch. Filet	112	473	630.0
T	Gelatine	338	1435	610.0
T	Truthahn. Jungtier	151	632	610.0
T	Huhn. Brathuhn	166	694	610.0
F	Meeräsche	120	506	610.0
T	Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	600.0
T	Camembert. 60% Fett	378	1565	580.0
T	Hammelfleisch. Lende	194	806	580.0
F	Bückling	224	934	570.0
F	Forelle	102	431	570.0
T	Salami. deutsche	402	1662	565.0
T	Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	560.0
T	Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	550.0
T	Rind, Niere	113	472	540.0
P	Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	530.0
T	Kalbsleber	86	366	530.0
T	Huhn. Suppenhuhn	257	1066	530.0
F	Ölsardine. abgetropft	222	924	530.0
F	Limande	78	329	530.0
P	Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	520.0
T	Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	520.0
T	Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482	520.0
T	Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	520.0
F	Seehecht. Hechtdorsch	94	395	520.0
F	Kabeljau. Dorsch	76	323	520.0
F	Hering, Atlantik	233	968	520.0
T	Rind, Herz	121	508	500.0
P	Sesam. Samen. trocken	565	2339	490.0
T	Hammelfleisch. Milz	108	454	490.0
F	Krebs. Flusskrebs	65	274	480.0
T	Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	480.0
F	Heilbutt weiss	95	401	480.0
T	Leberwurst. grob	326	1351	475.0
T	Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	470.0
T	Rind, Lunge	99	415	470.0
F	Seezunge	83	349	470.0
P	Eierteigwaren	354	1501	460.0
T	Hammelfleisch. Lunge	94	398	460.0
T	Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	460.0
F	Aal	281	1162	460.0
F	Sardine	118	498	460.0
F	Köhler. Seelachs	81	344	460.0
T	Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	450.0
T	Kalbszunge	172	717	450.0
F	Seelachs, Alaska	74	314	450.0
F	Flunder	72	306	450.0
P	Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	444.0
P	Weizenkleie. Speisekleie	171	721	440.0
T	Rind, Milz	100	422	440.0

T	Huhn. Herz	121	509	440.0
T	Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	440.0
F	Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	440.0
T	Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	440.0
T	Schwein. Niere	102	428	430.0
T	Schwein. Milz	102	426	430.0
T	Kalbsniere	124	520	420.0
T	Hammelfleisch. Niere	93	392	420.0
T	Hammelfleisch. Herz	157	656	420.0
F	Karpfen	115	484	420.0
F	Schellfisch	77	327	420.0
F	Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	420.0
T	Speisequark. mager	72	305	410.0
F	Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	410.0
T	Ente	227	944	410.0
F	Brathering	204	848	410.0
P	Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	400.0
T	Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	400.0
T	Rind, Zunge	207	860	400.0
T	Kalbslunge	90	378	400.0
T	Kalbsherz	109	458	400.0
T	Kalbsgekröse, Kutteln	134	559	400.0
P	Bäckerhefe, gepresst	78	328	400.0
F	Weinbergsschnecke	62	262	394.0
P	Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	390.0
T	Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	380.0
F	Languste	84	355	380.0
F	Aal. geräuchert	329	1363	380.0
F	Scholle	86	361	380.0
P	Hafergrütze	340	1437	377.0
P	Quinoa. Reismelde	334	1414	370.0
T	Hammelfleisch. Brust	381	1573	370.0
P	Baumnuss, Walnuss	663	2738	360.0
P	Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	360.0
T	Frühstücksfleisch	287	1190	360.0
F	Katfisch. Steinbeisser	81	343	360.0
F	Hering, Ostsee	155	648	360.0
P	Paranuss	670	2764	350.0
F	Hummer	81	341	350.0
T	Frankfurter Würstchen	269	1114	350.0
T	Dosenwürstchen	226	934	350.0
F	Hecht	82	346	350.0
T	Entenei, gesamt	184	766	350.0
T	Wiener Würstchen	263	1088	332.0
P	Pfifferling, getrocknet	93	391	330.0
T	Speisequark. 40% Fett	160	664	330.0
T	Mettwurst	390	1613	330.0
F	Brassen	116	485	330.0
F	Brasse. Brachsen. Blei	116	486	330.0
T	Ei. Hühnerei. Gesamtinhalt	156	648	330.0
F	Lengfisch	81	345	320.0
P	Hafermehl	391	1654	318.0
T	Schwein, Lunge	114	476	310.0

T	Hammelfleisch. Hirn	126	522	310.0
P	Triticale	326	1384	300.0
P	Haferflocken	348	1469	300.0
T	Leberpastete	314	1300	300.0
T	Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	290.0
T	Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	290.0
P	Kartoffelflocken. Püree. Trockenprodukt	338	1436	290.0
T	Schwein, Hirn	123	513	290.0
P	Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	280.0
P	Weizen. ganzes Korn	298	1263	280.0
P	Buchweizenmehl	351	1487	280.0
T	Kalbshirn	109	453	280.0
T	Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	280.0
P	Weizenmehl, Typ 812	326	1383	270.0
P	Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	270.0
F	Lachs in Dosen	165	689	270.0
P	Mais. ganzes Korn	325	1377	260.0
T	Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	250.0
P	Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	250.0
P	Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	250.0
F	Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	240.0
P	Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	240.0
P	Weizenmehl, Typ 630	332	1410	240.0
P	Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	240.0
P	Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	240.0
P	Roggenbrot	217	921	240.0
P	Maismehl	324	1372	234.0
T	Kondensmilch. gezuckert	320	1347	230.0
T	Kondensmilch, gezuckert	320	1347	230.0
F	Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	230.0
P	Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	230.0
P	Steinpilz. frisch	21	81	220.0
P	Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	220.0
P	Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	324	1374	220.0
P	Weizenmehl. Typ 405	332	1409	220.0
P	Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	220.0
P	Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	220.0
P	Roggenvollkornbrot	193	818	220.0
F	Auster	66	279	210.0
P	Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	210.0
P	Weizenmehl. Typ 550	332	1408	210.0
P	Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	210.0
P	Knäckeibrot. aus Roggen	315	1335	210.0
P	Kartoffelsuppe. Trockenprodukt	320	1355	200.0
P	Kartoffelknödel. gekocht. Trockenprodukt	328	1394	200.0
P	Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	200.0
P	Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	200.0
P	Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	190.0
P	Kartoffelpuffer. Trockenprodukt	320	1359	190.0
P	Roggen. ganzes Korn	293	1244	190.0
P	Hirse. geschältes Korn	350	1481	190.0
P	Grahambrot	199	845	190.0
P	Reismehl	351	1491	180.0

P	Roggenmehl, Typ 997	309	1312	180.0
P	Gerstengraupen	335	1422	180.0
P	Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	180.0
P	Brötchen. Semmel	272	1155	180.0
P	Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	170.0
T	Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	170.0
P	Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	170.0
P	Buchweizengrütze	335	1421	170.0
P	Roggenmehl, Typ 815	319	1355	160.0
P	Zwieback. eifrei	368	1558	160.0
P	Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	150.0
P	Weizenvollkornbrot	199	844	150.0
P	Gerstengrütze	310	1314	140.0
T	Schafmilch	94	392	130.0
P	Malve, wild, Blatt	37	157	127.0
T	Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	110.0
P	Rosenkohl	36	152	110.0
P	Knoblauch	139	590	110.0
P	Guter Heinrich	38	161	107.0
P	Giersch. Geissfuss	39	166	107.0
P	Brennessel	40	170	101.0
P	Trüffel	27	113	100.0
T	Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	100.0
T	Buttermilch	37	156	100.0
P	Petersilienblatt	50	214	100.0
P	Grünkohl	37	154	100.0
T	Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	95.0
T	Milch. fettarm	201	48	95.0
T	Kuhmilch, Rohmilch	67	279	95.0
P	Feige. getrocknet	250	1059	90.0
T	Magermilch	147	35	90.0
T	Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	89.0
T	Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	87.0
T	Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	87.0
P	Taubnessel. weiss	30	128	86.0
P	Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	85.0
T	Kuhmilch, UHT	66	277	82.0
T	Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	81.0
P	Edelkastanie. Marone	192	813	80.0
T	Ziegenmilch	67	280	79.0
T	Büffelmilch	108	448	78.0
P	Banane	88	376	75.0
P	Kokosnuss	363	1498	70.0
T	Sahne, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	65.0
P	Broccoli	29	121	65.0
P	Erbsen. grün, in Dose	38	159	64.0
P	Gartenmelde	20	86	60.0
P	Breitwegerich	24	103	58.0
P	Champignon. frisch	16	67	57.0
P	Spinat	17	70	55.0
P	Austernpilz. Austernseitling	12	49	50.0
P	Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	50.0
P	Meerrettich	63	267	50.0

P	Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	50.0
P	Blumenkohl	23	95	50.0
P	Spinat, in Dose	15	62	47.0
P	Rotkappe	13	54	46.0
P	Champignon, in Dose	14	59	46.0
P	Spitzwegerich	19	79	45.0
P	Wirsing	26	108	45.0
P	Löwenzahnblätter	27	112	45.0
P	Bleichsellerie	15	65	44.0
P	Wiesenbocksbart	17	71	43.0
P	Dattel. getrocknet	276	1174	40.0
P	Kartoffel	70	298	40.0
P	Porree. Lauch	25	105	40.0
P	Bambussprossen	17	73	40.0
P	Kohlrabi	24	104	35.0
P	Feldsalat. Rapunzel	14	59	35.0
P	Vogelmiere	7	30	33.0
P	Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	32.0
P	Pfirsich, in Dose	63	269	31.0
P	Spargel, in Dose	16	67	31.0
P	Avocado	221	909	30.0
P	Batate. Süsskartoffel	108	459	30.0
P	Spargel	18	75	30.0
P	Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	29.0
P	Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	26.0
P	Weinbeere. Weintraube	68	287	25.0
P	Weisskohl. Weisskraut	25	105	25.0
P	Sellerieknolle	18	77	25.0
P	Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	25.0
P	Mangold	14	59	25.0
P	Chinakohl	12	50	25.0
P	Apfel. getrocknet	248	1053	20.0
T	Molke. süss	25	106	20.0
P	Rote Rübe, Rote Beete	41	175	20.0
P	Pastinake	59	249	20.0
P	Kopfsalat	11	48	20.0
P	Chicoree	17	70	20.0
P	Aubergine	17	73	20.0
T	Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	20.0
T	Butter. Süss- und Sauerrahmbutter	751	3090	19.0
P	Reizker	14	59	18.0
P	Pfirsich	42	176	17.0
P	Kürbis	24	103	17.0
P	Birkenpilz	18	76	16.0
P	Erdbeere	32	136	16.0
P	Tomaten, in Dose	18	77	16.0
P	Möhre. Karotte	26	109	15.0
P	Paprikaschote. grün	19	79	14.0
P	Zwiebel	28	117	13.0
P	Tomate	17	74	13.0
P	Orange, Apfelsine	42	180	12.0
P	Kirsche. süss	63	266	11.0
P	Mandarine	46	195	11.0

P	Tomatensaft, Handelsware	17	73	11.0
P	Rhabarber	13	56	11.0
P	Zitrone	36	152	10.0
P	Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	8.0
P	Gurke	12	52	8.0
P	Apfel	54	228	6.0