



Fødevarer	Histaminindhold
<b>Fisk</b>	
Fisk friskfanget	0
Røget markral	+++
matjessild	+
Sardeller i olie	+++
Panerede fisk frost	+
Fisk frost almindelige	+
Sardiner (konserves)	++
Sardeller (konserves)	++
Tunfisk (konserves)	++
<b>Grøntsager</b>	
Avocado	++
Aubergine	++
Kål	+++
Spinat	++
<b>Kød</b>	
Oksekød	+
<b>Ost</b>	
Alpeost (Bergkäse)	+++
Smørost	+
Brie	+++
Cheddar	++
Ejdammer (hollandsk ost)	+++
Fontina (Italiensk ost)	+++
Gouda	+++
Parmesan	+++
Roquefort	+++
<b>Eddike</b>	
Æbleeddike	+
Rødvinseddike	+++
<b>Alkohol</b>	
Øl korttidsgæret (pilsner)	+
Øl (alkohol fri)	+
Øl langtidsgæret (Weizenbier)	+++
Champagne	+++
Mousserende vin	+++
Rødvin	+++
Hvidvin	++
Dessertvin	+++

+ lavt histaminindhold

++ mellem histaminindhold

+++ Højt histaminindhold