

Contenuto di istamina negli alimenti

- + Ridotto contenuto di istamina
- ++ Medio contenuto di istamina
- +++ Elevato contenuto di istamina

Alimento	Contenuto di istamina
Pesce	
Pesce appena pescato	0
Sgombro affumicato	+++
Matjes, aringhe di Bismarck	+
Alici sott'olio (acciughe), burro alle acciughe	+++
Pesce congelato impanato	+
Pesce congelato al naturale	+
Sardine (in scatola)	++
Acciughe (in scatola)	++
Tonno (in scatola)	++
Verdure	
Avocado	++
Melanzana	++
Crauti	+++
Spinaci	++
Carne	
Manzo	+
Formaggi	
Formaggio di malga	+++
Bierkäse (formaggio morbido piccante della Baviera)	+++
Butterkäse (formaggio dolce e grasso a pasta morbida)	+
Brie, Camembert	+++
Cheddar	++
Edamer	+++
Fontina	+++
Geheimratskäse (formaggio semiduro dell'Alta Austria)	+
Gouda	+++

Alimento	Contenuto di istamina
Formaggi	
Formaggio olandese	++
Mondseer (formaggio semiduro austriaco)	++
Montenero	+
Parmigiano	+++
Formaggio Harzer	++
Raclette	+++
Roquefort	+++
Formaggio di pecora	+
Romadur	+++
Stanga di Dobbiaco	+++
Stilton	+++
Tilsiter	+++
Aceto	
Aceto di mele	+
Aceto da tavola	+++
Aceto balsamico	+++
Bevande alcoliche	
Birra (a bassa fermentazione, ad es. Pils)	+
Birra (analcolica)	+
Birra (ad alta fermentazione, ad es. birra di frumento)	+++
Champagne	+++
Spumante	+++
Vino rosso	+++
Vino bianco	++
Vino da dessert	+++

