

Seznam vybraných potravin s obsahem histaminu

Potravina	Obsah histaminu mg/100 g
Sýry	
Camembert	6,11
Sýr z ovčím mléka	0,4–6,1
Gouda	6,22
Parmezán	1,3–58
Brie	3,5
Cottage	0,1–2,8
Eidam	3,5
Gorgonzola	0,2–18
Mozzarella	0
Tavený sýr	0,3
Cheddar	4,34
Sýr feta	4,01
Zelenina, ovoce	
Zelí	7,67
Rajče	0,73
Lilek	16,54
Špenát	2,0–38,0
Cizrna	2,6
Banán	0
Avokádo	0,64
Jahody	0,21
Rýže	2,8
Sója	2,4
Pšenice	3,5
Droždí a kvasnice	20–1660
Ryby	
Tuňák	9,82
Sleď	35–300
Mořské plody (krabi, mušle,...)	0,2–700
Sardinky	0
Pstruh	33,3
Makrela	16,02
Marinády ryb	240
Ančovičky	4,4–125
Treska	0,2–7,7
Maso, uzeniny	
Hovězí maso	0,1–0,9
Hovězí játra	6,5
Vepřová játra	22,5
Kuřecí maso	12
Krůtí maso	0,3
Klobása	0,6
Cervelat klobása	5,5–9,6
Jitrnice	0,4
Salám	19,03
Šunka Prosciutto Contadino	116,12
Šunka	4,21

Potravina	Obsah histaminu mg/100 g
Nápoje	
Pomerančový džus	10,1
Ryzlink rýnský	2,09
Sauvignon blanc 2008	5,09
Chardonnay	3,42
Champagner Brut Classic	3,41
Asti	3,21
Blanc de blanc	4,45
Zweigeltrebe	6,87
Frankovka	12,26
Cuvee 2004	8,42
Cabernet Sauvignon, Merlot, Syrah 2007	11,04
Shiraz Cabernet	12,43
Syrah 2010	5,25
Tmavé pivo	5,35
Světlé pivo	9,31
Pšeničné pivo	21,64
Multivitaminový džus Happy Day	2,15
Whisky Laphroaig Triplewood, Single islay malt	0,19
Whisky 12 y	0,07
Amaretto	1,89
Ostatní	
Podmáslí	8,74
Sójová omáčka	0,08

DAOSIN®

