

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 (acciuغه), burro alle acciuغه | +++ |
| Pesce congelato impanato | + |
| Pesce congelato al naturale | + |
| Sardine (in scatola) | ++ |
| Acciuغه (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 | +++ |

