



Merkblatt

Die wichtigsten biogenen Amine

Histamin
Tryptamin
Serotonin
Tyramin

Phenylethylamin
Dopamin
Adrenalin
Noradrenalin

Lebensmittel, die häufig (hier in absteigender Reihenfolge) von Patienten als Auslöser von Migräne genannt werden

Schokolade
Milchprodukte (Käse)
alkoholische Getränke
in Fett gebratene Lebensmittel
Gemüse (Zwiebel)
Tee und Kaffee
Fleisch (Schweinefleisch)
Seetiere

Lebensmittel Häufigkeit als Auslöser in %

Käse	40
Schokolade	33
alkoholische Getränke	23
Zitrusfrüchte	21

Nahrungsmittel für eine ca. vierwöchige Probekost, die kaum biogene Amine enthält

(Histamin unter 5 mg/kg. Tyramin unter 10 mg/kg; die mit * gekennzeichneten Lebensmittel sollen nicht lange gelagert, sondern frisch verzehrt werden)

Brot, Teigwaren, Getreideprodukte Getränke

Brot * (ohne Backtriebmittel, Backpulver erlaubt), z. B. Matzen (= israelisches Fladenbrot),

Knäckebrot

Getreideflocken

Getreidekörner

Nudeln

alle Teigarten ohne Hefe, z. B. Rührkuchen, Mürbeteig, Biskuitteig, Strudelteig Mineralwasser

Kaffee (2 Tassen pro Tag)

selbsthergestellte Obst- und Gemüsesäfte, z. B. Apfelsaft, Apfelschorle, Birnensaft, Karottensaft

Milchprodukte:

Vollmilch, past.

H-Milch

Sahne, sauer

Sahne, süß

Dickmilch*

Buttermilch*

Quark*

Rahmfrischkäse **Gemüse:**

Blattsalate

Chinakohl

Wurzelgemüse

Hülsenfrüchte

Kartoffeln

Paprika

Obst:

Apfel

Birne

Melone (auch als Kompott)

Fleisch/Wurst:

Rindfleisch*
Kalbfleisch
Schweinefleisch
Lammfleisch
Geflügel
Schinken gekocht

Süßspeisen:

Puddingcreme ohne Schokolade oder Nuß
Dessertpulver zum Kaltanrühren ohne Schokolade, Kakao oder Nuß
Fruchtquark (Apfel, Birne, Melone)
Sahneeis
Milchreis
Quark*
Rahmfrischkäse

Gemüse:

Blattsalate
Chinakohl
Wurzelgemüse
Hülsenfrüchte
Kartoffeln
Paprika

Obst:

Apfel
Birne
Melone (auch als Kompott)

Fleisch/Wurst:

Rindfleisch*
Kalbfleisch
Schweinefleisch
Lammfleisch
Geflügel
Schinken gekocht

Süßspeisen:

Puddingcreme ohne Schokolade oder Nuß

Dessertpulver zum Kaltanrühren ohne Schokolade, Kakao oder Nuß

Fruchtquark (Apfel, Birne, Melone)

Sahneeis

Milchreis