

Salicylat-Intoleranz.ch Lebensmittelliste V 0.9 22.10.23

Für Menschen mit "Non-allergic Salicylate Hypersensitivity" (Nicht-allergische-Salicylat-Hypersensibilität)

Salicylat-Gehalte schwanken stark

Der Salicylatgehalt von Lebensmitteln hängt von Faktoren wie Reife, Bodenbeschaffenheit, Düngemittel, Stressperioden (Trockenheit, Feuchtigkeit, Temperatur, usw.) ab. Salizylsäure ist ein ursprünglich rein pflanzlicher Stoff, der in ätherischen Ölen und als Hormon in Blättern, Blüten und Wurzeln, aber auch in der Rinde verschiedener Pflanzen vorkommt. Pflanzen wehren mit Salicylsäure verschiedene Pathogene, z. B. Viren und schädliche Mikroorganismen, ab. Je mehr Stress eine Pflanze hat, desto mehr Salicylat produziert sie, um sich zu wehren. Diese Faktoren können z.B. ein Grund von vielen sein, weshalb du auf Lebensmittel reagierst, die in der Liste als verträglich aufgeführt sind.

Konventionell angebaute Gemüse und Früchte enthalten weniger Salicylate, weil die Pflanzen weniger Stress durchleben. Ich esse trotzdem biologische Lebensmittel. Die in der konventionellen Landwirtschaft eingesetzten Herbizide, Fungizide und Pestizide sind schädlich für die unsere Darmbakterien und Darmpilze. Konventionelle Gemüse und Früchte können für eine längere Haltbarkeit mit Salicylat besprüht werden. Das scheint v.a. auf leicht verderbliche Gemüse und Früchte zuzutreffen und auf solche, die eine lange Reise bis zum Konsumenten haben. Eventuell werden weitere Stoffe eingesetzt, welche ähnliche chemische Strukturen aufweisen.

Ich habe in meiner Suche nach Salicylat-Gehalten zahlreiche Bücher, Websites, Studien und eine App miteinbezogen. Die Angaben darin schwanken unheimlich stark. Forscher:innen vermuten, dass Salicylate und Benzoesäuren auch bei Fermentationsprozessen entstehen können, wie z.B. bei Tee (Chiung et al, 2018) und Milchprodukten (Sieber et al., 1995).

Studien mit teils widersprüchlichen Ergebnissen

Ich habe in meiner Suche nach Salicylat-Gehalten zahlreiche Bücher, Websites, Studien und eine App miteinbezogen. Die Angaben darin schwanken unheimlich stark. Das liegt vermutlich einerseits an den oben genannten Faktoren, aber andererseits auch an den teils ungenauen Angaben. Informationen die oft fehlen sind: Wurden die Zutaten gekocht oder roh gemessen? Wurden Früchte und Gemüse geschält oder nicht? Handelt es sich um biologische Lebensmittel oder nicht? Waren die Lebensmittel frisch oder nicht? Waren sie gefroren oder nicht? Oft steht nur "Potatoe" oder "Apple".

Ich habe mich bemüht, verschiedene Studien miteinzubeziehen und einige Zahlen in die rechten Spalten eingetragen. Ich hoffe, dass ich in Zukunft noch mehr verschiedene Studien einbeziehen kann. Du kommst aber nicht darum herum, selbst auszutesten, da die Liste nur eine Annäherung ist.

Eigene Tagesform und personalisierter Plan

Auch die eigene Tagesform muss berücksichtigt werden. Haben wir gerade einen Tag mit viel Stress, sind wir krank oder sind wir umweltbedingt Salicylaten ausgesetzt (Duftstoffe, Putzmittel oder Hygieneartikel), dann beeinflusst das unsere Toleranz für Salicylate in der Nahrung. Salicylate können auch über die Haut und über die Nase als Duftstoffe (z.B. ätherische Öle) aufgenommen werden. All das trägt zum Salicylat Spiegel in unserem Organismus bei. Wird unsere Toleranzgrenze überschritten, treten die typischen Symptome auf. Wenn wir unter einer starken Intoleranz leiden, müssen wir unser ganzes Lebensumfeld miteinbeziehen.

Empfohlen wird ein personalisierter Ernährungsplan (Keszycka et al., 2021). Dies ist letztlich der einzige Weg, um die Beschwerden in den Griff zu kriegen. Ich empfehle dazu auch ein Symptom- und Ernährungstagebuch. Wenn du nach einem längeren Zeitraum keinerlei Verbesserung feststellst, solltest du andere Lebensmittelintoleranzen testen und weitere Ursachen abklären. Ich empfehle auch, regelmässig die Mineralstoffe und Vitamin-Levels zu testen, da wir leicht und unwissentlich in Mangelzustände geraten können. Sprecht euren personalisierten Plan mit einer Ernährungsexpert:in ab, ob alle nötigen Nährstoffe enthalten sind.

Nur wenige Angaben zu tierischen Produkten und keine verarbeiteten Lebensmittel

Fleisch enthält von sich aus kein Salicylat, jedoch kann durch die Ernährung des Tieres oder durch medikamentöse Behandlung trotzdem Salicylat im Fleisch enthalten sein (dies wird durch einige Studien nachgewiesen, die Sharla Race in ihrem Buch auflistet). Meine Vermutung ist, dass bei tierischen Lebensmittel eine naturnahe Produktion ohne künstliche Zugabe von salicylathaltigen Chemikalien und Medikamenten, weniger Symptome auftreten. Bei der Milchsäuregärung entsteht Benzoesäure (Sieber et al., 1995). Dies betrifft Produkte wie Joghurt, Quark und weitere fermentierte Milchprodukte. Bitte beachtet, dass verarbeitete Lebensmittel wie Wurst, Schinken, Trockenfleisch, Fleisch mit Marinade oder Sauce, Käse mit Kräuter usw. alle Salicylat enthalten. Auch Eier können produktionsbedingt Salicylat enthalten.

Ich habe keine Lebensmittel wie z.B. 'ein Brownie' aufgelistet, da diese je nach Herstellung verschiedene Zutaten enthalten können. Wenn du verarbeitete Lebensmittel kaufst, lies bitte die Verpackungsangaben und kontrolliere die einzelnen Zutaten. Ich persönlich vertrage keine verarbeiteten Lebensmittel, koche nur selbst oder gebe klare Instruktionen weiter. Wenn du aber nur eine leichte Intoleranz hast, kannst du auch verarbeitete Lebensmittel testen.

Macht die Zubereitung einen Unterschied?

Auch hier sind die Forschungs-Ergebnisse widersprüchlich. In Chiang et al. (2018) hatten die Nahrungsmittel nach dem Kochen mehr Salicylat. Sharla Race meint dazu, dass das wegen der erhöhten Konzentration / Volumenverlust sei. Bei Keszycka et al. (2017) führte kochen zu einer Salicylatreduktion von rund 50%. Dies entspricht auch meiner eigenen Erfahrung. Wir können aber die Lebensmittel schälen, bei denen das möglich ist, (z.B. Äpfel und Birnen) und wir können die äusseren Blätter vermeiden, die mehr Salicylat enthalten (Salat, Kohl, usw.). Einige im Salicylat Forum wässern Lebensmittel wie Reis und Kartoffeln für einige Stunden vor dem Kochen.

Reaktionen auf ähnliche Stoffe

Es gibt einige Stoffe, die eine ähnliche chemische Struktur wie Salicylat aufweisen. Salicylat ist eine Art der Benzoesäure, hat eine OH-Gruppe (macht es zu einem phenolartigen Stoff) und eine Säuregruppe (Carboxylgruppe COOH). Stoffe, die eine ähnliche chemische Strukturen aufweisen können bei Salicylatintoleranz für Symptome sorgen. Dies betrifft sekundäre Pflanzenstoffe. Dazu gehören z.B. Polyphenole der Hydroxyzimtsäure-Gruppe (z.B. Ferulasäure, Kaffeesäure, p-Cumarinsäure, Rosmarinsäure und weitere) oder Gallussäure und Ellagsäure. Auch Reaktionen auf Flavonoide (eine Untergruppe der Polyphenole) wie Quercetin, Rutin, Luteolin und Taxifolin sind möglich. Weiter sorgen auch Senfölglycoside (Schärfe in Gemüsen z.B. bei Meerrettich) für Symptome.

Das ist zum Beispiel der Grund, weshalb viele von uns kein Olivenöl vertragen. Oliven enthalten nach neuerer Forschung kaum Salicylat, aber viele sekundäre Pflanzenstoffe, die Beschwerden machen können. Auch die dem Salicylat sehr ähnliche Benzoesäure, die in industriell verarbeiteten Lebensmitteln verwendet wird, solltest du meiden.

Manchmal wird angegeben, dass wir auf Folsäure reagieren, da sie Benzoesäure enthält. Das ist aber nicht richtig. Der Benzoesäure-Teil in Folsäure ist in der Mitte des Moleküls fest als Amid (Benzamid) verbaut. Somit kann sich das Molekül gar nicht mehr wie Benzoesäure verhalten. Die Ursachen einer Unverträglichkeit gegenüber Folsäure könnte stattdessen z.B. in einem gestörten Methylierungskreislauf liegen.

Tatsächlich scheinen alle Emulgatoren (E-Nummern) Symptome auslösen zu können (Race, 2012). Wenn du von Salicylatintoleranz betroffen bist, solltest du deshalb industriell verarbeitete Lebensmittel vermeiden, welche Emulgatoren enthalten.

Lebensmittel, die als grün gekennzeichnet sind, aber andere problematische Stoffe enthalten sind mit einem "!" gekennzeichnet.

Stoffe die Symptome auslösen können: Benzoesäure, Polyphenole wie Hydroxyzimtsäuren (Polyphenolgruppe), Flavonoide (Quercetin, Rutin, Luteolin, Taxifolin und co.), Senfölglycoside.

Polyphenole	Flavonoide	Senfölglycoside
Gallussäure	Gallussäure	Sinigrin
Kaffeesäure	Kaemperol	Allylglucosinolat
Ferulasäure	Rutin	Glucotropaeolin
Ellagsäure	Quercetin	Sinalbin
Zimtsäure	Luteolin	Progoitrin
und weitere...	Taxifolin	Gluconasturtiin
	und weitere...	und weitere...

Salicylatintoleranz kommt selten alleine

Viele Menschen (ich eingeschlossen) leide nicht nur an Salicylatintoleranz, sondern haben weitere Intoleranzen und Allergien. Da Reaktionen auf Salicylat in meiner Erfahrung den Histaminhaushalt stark beeinflussen, sollte speziell am Anfang der Ausschlussdiät auch auf Histamin geachtet werden (deshalb die Histaminspalte in der Liste). Bei Histamin müsst ihr auf Histamingehalt, Biogene Amine, Liberatoren und DAO-Blocker achten. Weitere mögliche Intoleranzen wie Glutenintoleranz, Kaseinintoleranz, Laktoseintoleranz, Fruktoseintoleranz, Oxalatintoleranz, Tanninintoleranz, Sorbitintoleranz können vorhanden sein. Werden die Symptome nicht besser, sollten diese Intoleranzen miteinbezogen werden, bevor eine Salicylatintoleranz ausgeschlossen wird! Hier und da habe ich hohe Gehalte an Oxalaten und Tanninen aufgeführt, da manche Menschen sensibel darauf reagieren. Konsultiert bitte die jeweils passenden Listen für weitere Intoleranzen. Für Histamin-Intoleranz empfehle ich die Liste der Schweizerischen Interessengemeinschaft für Histamin Intoleranz (SIGHI), da hier viele tierische Produkte betroffen sind, die in meiner Liste nicht vorkommen.

Farbenskala und Aufbau der Liste

Name des Lebensmittels	Salicylatgehalt	Histamin-Intoleranz	1*	2*	3*	Kommentar
	sehr sehr hoch	Unverträglich				
	sehr hoch	Sehr schwer verträglich				
	hoch	Schwer verträglich				
	mittel	moderat verträglich				
	gering	verträglich				
	sehr gering	gut verträglich				
	unbekannt	unbekannt				

1* Hoher Gehalt von Polyphenolen

2* Hoher Gehalt von Flavonoiden

3* Hoher Gehalt von Senfölglycosiden

Die Liste

Algen

Im Salicylat-Forum auf FB gaben 88% von 26 Befragten an, dass sie keine Algen vertragen. Möglicherweise wird das durch das unkontrollierte Ausschwemmen von Schwermetallen oder durch den hohen Jod-Gehalt ausgelöst (Problem bei Histamin-Intoleranz). Spirulina wurde als die verträglichste Alge eingestuft. Immerhin 8% gaben an, Spirulina zu vertragen.

Chlorella	unbekannt	
Dulse	unbekannt	
Kelp	unbekannt	
Kombu		
Spirulina	unbekannt	
Wakame	unbekannt	

Das Resultat von Chiang et al. war von gekeimtem Kelp

Beeren

Die meisten Beeren haben einen sehr hohen Salicylat gehalt. Ist eine Beere hier nicht aufgeführt, würde ich empfehlen, sehr vorsichtig zu testen. Stachelbeeren scheinen eine verträgliche Ausnahme zu sein.

Apfelbeere (Schwarz)					
Blaubeere / Heidelbeere			X	X	Enthält viel Quercetin und viele weitere Polyphenole. Blaubeeren sind verträglicher als wilde Heidelbeeren
Boysenbeere					
Brombeere					Viele Polyphenole, z.B. Ellagsäure. Sali:
Cranberry					
Erdbeeren, Walderdbeeren			X		Viele Polyphenole, z.B. Ellagsäure. Grosse Bandbreite von kaum Salicylat bis sehr viel.
Hagebutte					
Heidelbeeren					
Himbeere			X		Viele Polyphenole, z.B. Ellagsäure. Grosse Bandbreite von kaum Salicylat bis sehr viel.
Holunderbeeren	unbekannt				Sehr viel Oxalsäure. Viel Tannin.
Goji (getrocknet)					
Johannisbeere (rot, weiss, schwarz)					
Kirschen			X		Viele Polyphenole, z.B. Ellagsäure
Loganbeere (Youngbeere)		unbekannt			
Maulbeere		unbekannt			
Physalis (Kapstachelbeere)					
Preiselbeeren				X	Enthält viel Quercetin. Enthalten viel Benzoessäure sowie Ellagsäure.
Sanddorn	unbekannt				
Stachelbeere					Enthalten geringe bis moderate Mengen Polyphenole (Kaffeensäure). Geringer Salicylatgehalt. Ich kann etwa 5 - 10 Stück essen.
Trauben					

Früchte

Früchte solltest du bei starker Salicylat-Intoleranz immer schälen. Eine halbe geschälte Birne, einen halben Granatapfel und manche Orangen vertrage ich. Apfelmus vertrage ich in kleinen Mengen. Geschälte Äpfel werden auch von vielen vertragen.

Ananas					
Äpfel			X	X	Golden, Red Delicious und Idared vertragen geschält vertragen zahlreiche Sali-Betroffene. Ich vertrage Apfelmus ziemlich gut. Enthält viel Quercetin. Enthalten viel Taxifolin. Enthalten Gallussäure, Zimtsäure, Kaempferol.
Aprikosen					
Avocado					
Bananen					
Birne					Geschälte Birnen werden von einigen gut toleriert. Unterschiedliche Sorten haben unterschiedlich viel Salicylat. Birnen enthalten auch kleine bis moderate Mengen an Polyphenolen (Kaffeensäure, p-Cumarinsäure, Quercetin, Rutin).
Cashewapfel / Cashewbirne	unbekannt				
Chayote		unbekannt			
Clementine					
Dattel					

Drachenfrucht / Pitaya	unbekannt	unbekannt				Nur anekdotische Aussagen im Salicylat-Forum: Frucht wird als verträglich eingestuft.
Feigen						Getrocknete Feigen werden orange (weniger verträglich) eingestuft. Enthalten sehr viel Oxalsäure.
Granatapfel			X			Einen halben Granatapfel vertrage ich. Hoher Tanningehalt. Enthalten viel Ellagsäure.
Grapefruit				X		Enthalten viel Rutin. Enthalten viel Taxifolin.
Guave						
Jackfrucht						
Kaki (Persimonen)						
Kaktusfeigen	unbekannt	unbekannt				Nur anekdotische Aussagen im Forum: Die Frucht wird als verträglich eingestuft.
Kochbananen						
Kiwi						Sehr viel Oxalsäure.
Kiwi Gold						
Limetten	!			X		Saft von einer viertel Limette vertrage ich. Enthalten viel Luteolin.
Litschti						
Loquat		unbekannt				
Mandarine						
Mango						
Melone (Honig-, Cantalupe-)						
Melone Gala						
Mirabelle						
Mispel	unbekannt					
Nashi (Apfelbirne)						
Nektarine						Vielleicht gibt es einen Unterschied zwischen gelb- und weissfleischigen unbekannt. In alten Listen werden sie rot eingestuft.
Olivens* (grün, schwarz, kalamata)	!			X		Enthält hohe Mengen an Polyphenolen (Ferulasäure, Kaffeesäure).
Orangen				X		Scheinen grosse Schwankungen in Salicylatgehalt zu haben. Enthalten viel Rutin (aber v.a. in der Schale). Enthalten viel Luteolin. Enthalten viel Zimtsäure. Sind Histaminliberatoren
Papaya						
Passionsfrucht						
Pfirsiche						Vielleicht gibt es Unterschiede zwischen weissfleischigen (flache) und gelb-fleischigen Pfirsichen.
Pflaumen			X			Viel Tannin. Enthalten Benzoesäure. Enthalten viel Ellagsäure.
Rosinen						
Sternfrucht (Karambola)						
Quitten						
Rosinen						
Trauben Weiss			X	X		Trauben enthalten Quercetin. Enthalten viel Gallussäure, Ellagsäure (Polyphenol). Enthält Kaempferol.
Trauben Rot			X	X		Rote Trauben enthalten viel Quercetin. Enthalten viel Gallussäure, Ellagsäure (Polyphenol). Enthält Kaempferol.
Tangelo						
Tamarillo						
Wassermelone						
Zitrone			X			Enthält viel Heperidin, sowie Rutin und Naringenin. Anscheinend reagieren die meisten auf andere enthaltene sekundäre Pflanzenstoffe.
Zwetschgen						Ich habe widersprüchliche Angaben von rot bis grün (Baliza) gefunden. Eventuell vorsichtig probieren (geschält).

Fette, Öle, Essig

Pflanzenöle enthalten flüchtige aromatische Verbindungen, die Ähnlichkeiten mit Salicylat aufweisen können, und können so trotz niedrigem Salicylatgehalt für Symptome sorgen. Essig ist allgemein schwierig bei allergischen Erkrankungen ([siehe hier](#)). Ich benutze nur Ghee.

Apfelessig						
Balsamico						
Distelöl*	*					*Achtung: sehr hohe Omega 6 zu Omega 3 Ratio von ca. 150:1. Ideal für den Menschen ist eine Ratio von ca. 2:1. Fördert Entzündungsreaktionen im Körper und kann zu chronischen Entzündungen führen.
Essigessenz						
Tafelessig						

Ghee						Ist nicht pflanzlich, aber ich führe es hier auf, weil es eines der wenigen Fette ist, die verträglich sein können. Eines meiner Grundnahrungsmittel (täglich, selbst hergestellt)
Kokosfett						
Leinöl	!					Enthält Polyphenol (Ferulasäure) und weitere flüchtige Aromate.
Malzessig						Glutenhaltig.
Mandelöl						
Margarine						Kann in manchen Fällen Benzoesäure oder Salicylat enthalten. Werden aus verschiedenen Fetten hergestellt - Inhaltsstoffe prüfen. Grundsätzlich ein industriell hergestelltes Produkt, das ich persönlich meide.
Mohnöl	*					Achtung: Omega 6 zu Omega 3 Verhältnis 4.8:1 und somit eher entzündungsförderlich (gutes Verhältnis um 2:1). Kann zu chronischen Entzündungen führen.
Olivenöl	!				X	* Oliven scheinen kein Salicylat zu enthalten, aber Reaktionen auf die in hohen Mengen enthaltenen Polyphenole (Ferulasäure, Kaffeesäure) sind wahrscheinlich.
Palmfett						Keine Informationen über den Verarbeitungsgrad. Rotes Palmfett ist kaltgepresst und unverarbeitet. Auch keine Angaben über Palmkernfettöl.
Rapsöl	!				X	Kaltgepresstes, natürliches Rapsöl enthält Hydroxyzimtsäuren (Kaffeesäure, Ferulasäure), die Reaktionen verursachen können. Industriell hergestelltes Rapsöl ist raffiniert, gebleicht und desodoriert - für mich stellt sich die Frage, ob so ein schwer verarbeitetes Lebensmittel gesund ist.
Sonnenblumenöl	*					Achtung: Hat eine Omega 3 zu Omega 6 Ratio von 1:70 - 1:80 und ist dadurch stark Entzündungsförderlich. Aus meiner Sicht ist es dadurch nicht zum regelmässigen Konsum geeignet. Enthält geringe Mengen Chlorogensäure und Quercetin. Kaltgepresst dürften die Mengen höher sein.
Weinessig						Enthält auch Polyphenole.

Gemüse

Auch Gemüse solltest du nach Möglichkeit dick schälen und innere statt äussere Blätter verwenden. Im Salicylat-Forum diskutieren die Teilnehmer:innen immer wieder über die Verträglichkeit von Gemüsesorten. Wie ganz oben erwähnt, hängt der Salicylatgehalt von zahlreichen Faktoren ab, weshalb die Verträglichkeit von dieser Liste abweichen kann. Ich vertrage derzeit nur Weisskohl, Wirz und Chinakohl täglich. Die anderen Gemüsearten sind für mich bisher ungewiss, ob ich Symptome entwickeln werde (allerdings esse ich nur biologisch vom Markt oder von lokalen, kleinen Bioläden). Kleine Mengen (20g schaffe ich häufig bei den gelben Gemüsen).

Ackerbohne (Gartenbohne, grüne Bohnen)								
Ackerrübe						Auch Herbstrübe genannt.		
Alfalfa								
Artischocken					X	Enthält viel Luteolin.		
Aubergine								
Bambussprossen						Achtung, falls Konserve, dann hoher Histamingehalt.		
Bärlauch					X	Bärlauch stuft ich aufgrund der Berichte im Salicylat-Forum als nicht verträglich ein. Enthält viel Senfölglycoside.		
Basilikum								
Bittermelone								
Blumenkohl					X	X	X	Unterschiedliche Angaben. Enthält viel Luteolin. Enthält viel Taxifolin. Enthält einen hohen Gehalt an Senfölglycoside. Enthält Kaempferol.
Brokkoli / Broccoli					X	X	X	Unterschiedliche Angaben. Enthält einen hohen Gehalt an Senfölglycoside (Reaktionen möglich). Enthält viel Quercetin. Enthält viel Luteolin. Enthält Kaempferol.
Chayote								Andere Namen: Choko/Chayote/Mirilton squash/Sayote/Custard Marrow/vegetable pear/pear squash/xuxu/machuchu/mango squash/iskut/christophine/cho cho/su su
Chinakohl (Napa)								Enthält moderate Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, Ferulasäure)
Chilischoten								Schärfe kann den Darm reizen.
Daikon								Enthält moderate Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, Ferulasäure)

Erbsen						Hier gibt es verschiedene Angaben von rot (Baliza) bis grün (Listen aus Büchern). Eventuell werden geschälte Erbsen besser vertragen.	
Fenchel						Enthält Quercetin, Rutin und Kaempferol (bis zu moderaten Mengen)	
Frühlingszwiebel					X	Enthält einen hohen Gehalt an Senfölglycoside (Kreuzreaktionen möglich).	
Gurken						Enthält geringe bis mittlere Mengen Quercetin.	
Grünkohl (Federkohl)	!			X	X	X	Enthält moderate bis hohe Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, Ferulasäure, Kaempferol). Enthält einen hohen Gehalt an Senfölglycoside (Reaktionen möglich). Enthält viel Quercetin.
Herbstrübe, Rabe (Weisse Rübe, Ackerrübe, usw.)							Es gibt zahlreiche Rübensorten, die manchmal so oder so genannt werden. Vermutlich gibt es Unterschiede bei den Sorten.
Ingwer							Grosse Unterschiede je nach Anbau (sehr viel Salicylat mit Sonneneinstrahlung).
Karotte					X		Enthält viel Luteolin.
Kartoffeln							Erhebliche Unterschiede nach Sorten (zwischen grün bis orange). Je weiss-fleischiger, desto besser werden sie vertragen. Sollten unbedingt geschält werden. Im Forum gaben 45% von 26 Antworten an, keine Kartoffeln zu vertragen. Die Kartoffelsorte "Annabelle" stach mit 30% der Antworten als verträglich heraus. Einige gaben an, Pommes und Chips (ohne Zusätze) besser zu vertragen. Ich habe diese Erfahrung auch gemacht - anscheinend werden salicylat-arme Sorten verwendet.
Kefen							
Kürbis							Es gibt Unterschiede in den Sorten. Nur Butternut und Hokkaido scheinen von einigen vertragen zu werden. Alle anderen Sorten schnitten in einer Umfrage schlechter ab. 39% von 38 Teilnehmer:innen gaben an, keinen Kürbis zu vertragen.
Kürbis: Butternut / Squash							Butternut wird von 22% von 38 Antworten im Forum vertragen.
Kürbis: Hokkaido							Hokkaido wird von 23% von 38 Antworten im Forum vertragen.
Knoblauch					X		Enthält zusätzlich moderate Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, p-Cumarinsäure, Ferulasäure). Enthält viel Quercetin.
Kohl (weiss, rot)					X		Enthält moderate Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, Ferulasäure). Gehören zu meinen Grundnahrungsmittel (täglich). Enthält viel Taxifolin (v.a. Rotkohl).
Kohlrabi							
Kresse (plus Brunnenkresse)							Nur in kleinen Mengen.
Lauch							Enthält moderate Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, Ferulasäure)
Lotuswurzel							Enthält moderate Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, Ferulasäure)
Maiskolben							
Mangold					X		Sehr viel Oxalsäure. Enthält Kaempferol.
Maniok, Tapioka, Cassava							Ich kriege von Maniok gewaltigen Reflux, aber sonst nicht die typischen Sali-Symptome...
Maroni (Edelkastanie, Esskastanie)	unbekannt						Einige Mitglieder des Forums geben an, Esskastanien gut zu vertragen. Ich habe sie bisher nicht vertragen.
Meerrettich	!					X	Enthält moderate Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, Ferulasäure). Enthält einen hohen Gehalt an Senfölglycoside (Kreuzreaktionen möglich).
Okra							
Paprika (grün, rot, gelb)					X		Verschiedene Angaben von gelb bis violett. Enthält viel Quercetin. Enthält viel Luteolin (v.a. grüne Sorte). Enthalten viel Taxifolin (grüne Sorte).
Pastinake							
Peperoni (alle)							
Petersilienwurzel							Enthält moderate Mengen Luteolin und Apigenin
Pak Choi							
Radieschen						X	Enthält einen hohen Gehalt an Senfölglycoside (Kreuzreaktionen möglich).
Rettich							
Rhabarber	!						Extrem hoch in Oxalsäure
Rosenkohl						X	Enthält moderate Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, Ferulasäure). Enthält einen hohen Gehalt an Senfölglycoside (Reaktionen möglich).

Rote Beete						Sehr viel Oxalsäure.	
Schalotte	!					Enthält moderate Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, Ferulasäure).	
Schnittlauch						Frisch wird besser vertragen als getrocknet	
Sellerie (Stangen- / Bleich-)	!				X	Sellerie enthält moderate Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, Ferulasäure) in den Blättern und Stielen. Enthält viel Luteolin. Enthält viel Taxifolin.	
Sellerie (Knolle)							
Schwarzwurzeln	unbekannt					Werden im Forum von einigen in kleinen Mengen gut vertragen. Probleme kann der hohe Inulin-Gehalt bei Dysbiose im Darm verursachen.	
Spargel (weiss, grün)						Enthalten viel Rutin.	
Spinat					X	Sehr viel Oxalsäure. Enthält viel Quercetin. Enthält viel Luteolin. Enthält viel Taxifolin. Und Kaempferol.	
Steckrübe, Bodenkohlrabi	*					* Dieses Gemüse hat viele Namen und anscheinend auch verschiedene Sorten. Manchmal sind sie auf dem Markt sogar unterschiedlich gelabelt (hat auch verschiedene Farben)... Darum aufpassen und einzeln in kleinen Mengen testen. Weisse Rübe scheint bei mir z.B. zu gehen.	
Süsskartoffel						Sehr viel Oxalsäure.	
Tomaten	*				X	*Obwohl Tomaten nur wenig Salicylat haben, enthalten sie viele weitere Stoffe, auf die unterschiedliche Menschen verschieden stark reagieren. Zumindest in der Anfangsphase sollten Tomaten gemieden werden. Enthält Kaempferol.	
Topinambur	unbekannt					Eventuell könnte hier auch der hohe Inulingehalt bei Dysbiose problematisch sein.	
Wirsing / Wirz							
Yams							
Zuckermais							
Zucchini						Trotz der tiefen Werte wir Zucchini oft nicht vertragen.	
Zuckererbse (Zuckerschote)							
Zwiebeln weiss					X	X	Enthalten zusätzlich moderate Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, p-Cumarinsäure, Ferulasäure). Enthält viel Quercetin. Enthält viel Luteolin. Enthalten viel Taxifolin (nur rote Zwiebeln). Enthält Kaempferol.
Zwiebeln rot					X	X	Enthalten zusätzlich moderate Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, p-Cumarinsäure, Ferulasäure). Enthält viel Quercetin. Enthält viel Luteolin. Enthalten viel Taxifolin (nur rote Zwiebeln). Enthält Kaempferol.

Getränke

Grundsätzlich vermeide ich alle Getränke ausser Wasser. Du könntest aber etwas Limette in Mineralwasser pressen und mit Ahornsirup süssen. Soyamilch scheint auch verträglich zu sein.

Bier						
Cola						
Eistee						
Getreidekaffee						
Grüner Tee					X	Viele Polyphenole, z.B. Gallussäure, Kaempferol.
Kaffee					X	Enthält auch sehr hohe Mengen an Polyphenolen (v.a. Chlorogensäuren, Gallussäure).
Kamillentee						
Kombucha						Enthält Grüntee / Schwarztee
Mate-Tee						
Pfefferminz-Tee						
Rooibos-Tee	Unbekannt					
Rotwein						Die Werte sind sehr unterschiedlich je nach Weinsorte. Je nach Verträglichkeit könnte ein Glas ok sein oder aber eben schon starke Symptome auslösen.
Schwarztee					X	Viele Polyphenole, z.B. Gallussäure
Sojamilch						
Wein						
Zichorienkaffee	unbekannt					

Getreide & Pseudogetreide

Vermutlich enthalten Vollkorn Produkte mehr Salicylat als Weissmehl-Produkte. Auch hier können wir deshalb annehmen, dass geschälte den Salicylatgehalt senkt. Somit wären Weissmehlprodukte verträglicher als Vollkornprodukte. Ich vertrage nur geschälte Goldhirse und Rundkornreis (Milchreis, Risottoreis). Ich kriege Symptome bei Haferflocken, aber schein eine Ausnahme damit zu sein.

Amaranth					
Buchweizen	!			X	Enthält viel Rutin. Vollkorn enthält hohe Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, Ferulasäure, p-Cumarinsäure).
Dinkel				X	Glutenhaltig. Vollkorn enthält hohe Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, Ferulasäure, p-Cumarinsäure)
Emmer				X	Glutenhaltig. Vollkorn enthält hohe Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, Ferulasäure, p-Cumarinsäure)
Gerste				X	Glutenhaltig. Vollkorn enthält hohe Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, Ferulasäure, p-Cumarinsäure)
Grünkern				X	Glutenhaltig. Vollkorn enthält hohe Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, Ferulasäure, p-Cumarinsäure)
Hafer (und Haferflocken)	!			X	Enthält zusätzlich moderate bis hohe Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, Ferulasäure).
Hirse (geschält)					Eins meiner Grundnahrungsmittel (täglich). Geschälte Hirse ist für mich gut verträglich. Ich reagiere aber auf Hirse-Vollkornmehl und andere Hirsesorten wie Teff und co.. Vollkorn-Hirsemehl und Vollkorn-Flocken enthalten auch hohe Mengen an Polyphenolen (Kaffeensäure, Ferulasäure, p-Cumarinsäure)
Maiskolben					Widersprüchliche Angaben. Manche sagen gelb.
Quinoa	*				Möglicherweise gut verträglich, wenn gut abgewaschen. Achtung: Löst bei einigen extreme Reaktionen aus, die aber möglicherweise nicht direkt mit der Salicylatintoleranz zusammenhängen.
Reis					Generell wird nur weisser Reis gut vertragen. Ganz oben stehen Rundkorn, Langkorn, Milchreis und Basmati. Viele vertragen Basmati, aber ich kriege davon Sodbrennen. Vollkorn, schwarzer Reis, brauner Reis und parboiled werden weniger gut vertragen (aus Umfrage im Salicylat Forum auf Facebook). Manche vertragen auch oder nur weisse Reismudeln - aber vorsicht: es können weitere Zutaten enthalten sein ausser Reis. Rundkorn-Reis und Milchreis gehören zu meinen täglichen Grundnahrungsmittel.
Roggen				X	Glutenhaltig. Vollkorn enthält hohe Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, Ferulasäure, p-Cumarinsäure)
Sorghum Hirse		unbekannt		X	Vollkorn enthält hohe Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, Ferulasäure, p-Cumarinsäure)
Teff Hirse	unbekannt	unbekannt		X	ü"
Weizen					Achtung: Gluten kann bei entzündetem Darm Probleme bereiten, auch wenn keine Zöliakie vorhanden ist. Vollkorn enthält hohe Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, Ferulasäure, p-Cumarinsäure)

Gewürze

Vielleicht verträgst kleine Mengen, je nach dem wie stark deine Intoleranz ist. Ich habe mich von den Gewürzen verabschiedet, da sie fast alle sehr hohe Mengen an Salicylat enthalten

Anis		
Bockhornklee		
Cayennepfeffer		
Chili		
Curry		
Kardamom		
Kreuzkümmel		
Kümmel		
Kurkuma		
Lorbeer		
Maggi Würze		
Meerrettich		
Mohn		
Macis		
Muskat		
Nelken (Gewürz-)		

Paprika		
Pfeffer (alle)		
Safran		
Schwarzkümmel		
Senf		
Süssholz		
Vanille		
Zimt		

Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen und co.)

Mungdal ist eines meiner Grundnahrungsmittel (aber Achtung: Mungbohnen vertrage ich nicht, weil nur das Dal ist geschält).

Borlotti						
Bohnen (weiss,schwarze, Pinto, Kidney, Augen, Adzuki)	!			X	X	Enthalten zusätzlich moderate bis hohe Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, p-Cumarinsäure, Ferulasäure). Bohnen enthalten weitere Antinutrientie, welche Probleme machen können. Enthalten viel Taxifolin (v.a. rote Bohnen). Enthalten Kaempferol.
Edamame						Probleme machen die Antinährstoffe, wenn Soja nicht fermentiert oder korrekt zubereitet wird. Sojasauce und -paste sind bei Histamin-Problemen nicht zu empfehlen.
Grüne Bohnen						
Kichererbsen						Enthalten viel Tannin.
Limabohnen						
Linsen				X		Enthalten zusätzlich moderate bis hohe Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, p-Cumarinsäure). Enthalten viel Tannin. Rohe Linsen haben viel Sali, aber fragt sich, was das kochen ausmacht.
Linsen (rot)				X		Enthalten zusätzlich moderate bis hohe Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, p-Cumarinsäure). Enthalten viel Tannin.
Mung Bohnen						
Mung Dal (geschält)						Eines meiner persönlichen Grundnahrungsmittel.
Schlangenbohne						
Süsslupinen						
Sojabohnen						Probleme machen zusätzlich die Antinährstoffe, wenn Soja nicht fermentiert oder korrekt zubereitet wird. Sojasauce und -paste sind bei Histamin-Problemen nicht zu empfehlen.

Kräuter

Vielleicht kannst du kleine Mengen Kräuter tolerieren. Grundsätzlich haben die meisten Kräuter einen sehr hohen Salicylatgehalt. Frische Kräuter enthalten weniger Salicylat als getrocknete. Ich verwende keine Kräuter mehr.

Basilikum						
Chili (frisch)	*					Schärfe ist bei Magen- und Darmproblemen nicht zu empfehlen.
Dill						
Estragon						
Eukalyptus						
Kamille						
Koriander				X		Enthält viel Taxifolin.
Kresse						
Mädesüss						
Majoran						
Minze						
Oregano						
Petersilie	!			X	X	Enthalten zusätzlich moderate bis hohe Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, Ferulasäure). Enthält viel Luteolin.
Rosmarin (getrocknet)						
Salbei						
Tamarind						
Thymian				X		Enthält viel Luteolin. Enthält viel Taxifolin.
Wasabi			unbekannt			
Zitronengras						Enthält Quercetin, Rutin, Kaffeesäure und Chlorogensäure

Nüsse

Cashew						
Cocosnuss						
Erdmandel / Chufas						(Eigentlich keine Nuss, sondern Wurzelknolle)
Erdnuss						

Haselnuss			X			Enthält viel Gallussäure
Kokusnuss (Kokosmilch)						Kokosmilch ist auch orange.
Macadamia						
Mandeln						Sehr viel Oxalsäure
Paranuss						
Pecan (Pekann)						
Pistazien						Die äussere grüne Schale enthält Salicylat
Walnuss			X			Viel Gallussäure

Pilze

Zu Pilzen gibt es kaum Salicylat-Untersuchungen zu geben. In einer Umfrage im Forum wurde von 40% angegeben, dass sie keine Pilze vertragen. Champignons (17%), Maronen (10%) und Pfifferlinge (9%) werden am besten toleriert (37 Teilnehmer:innen). Auch Pilze können geschält werden und dadurch scheint der Salicylatgehalt abzunehmen. Pilze enthalten auch Polyphenole.

Austempilz						
Champignons			X			
Heiricium	unbekannt	unbekannt	X			
Honigpilz (Hallimasch)						
Kräuterseitlinge						
Maitake	unbekannt	unbekannt	X			
Maronen	unbekannt	unbekannt				
Pfifferlinge						
Reishi	unbekannt	unbekannt	X			
Shitake			X			0.51- 0.99 (Chiang et al., 2018)
Steinpilze						
Trüffel	unbekannt	unbekannt	X			

Salat

Blattsalate enthalten nur geringe Mengen an Polyphenolen, Flavoniden und Senfölglycoside. Ich würde empfehlen, die äusseren Blätter nicht zu essen. Die meisten essen nur Eisberg-Salat, aber das heisst nicht, dass die anderen nicht vertragen werden. Im Forum vertragen einige wenige Zuckerhut, Feldsalat, Chinakohl und Kopfsalat. Alle anderen Sorten erzielen nur so 1%. Das kann aber auch deshalb so sein, weil sie noch nicht ausprobiert wurden. 21% von 73 Teilnehmer:innen geben an, keinen Salat zu vertragen. Ich habe lange Eisberg probiert, aber auch davon habe ich ab und an Symptome gekriegt.

Batavia	unbekannt					
Chicoree (CH: Brüsseler)						
Cicorino Rosso	unbekannt					
Eichblatt	unbekannt					
Eisberg						
Endivien			X			
Kopfsalat						
Nüssler (Feldsalat)						Einige im Forum scheinen ihn zu vertragen.
Lattich						
Lollo	unbekannt					
Löwenzahn			X			Polyphenole
Portulak	unbekannt					
Radicchio						
Römersalat						
Rucola (Rauke)			X	X	X	Enthält einen hohen Gehalt an Senfölglycoside (Kreuzreaktionen möglich). Enthält viel Quercetin. Enthält Kaempferol.
Zuckerhut	unbekannt					Einige im Forum scheinen ihn zu vertragen.

Samen, Körner, Kerne

Chiasamen						Chia gehören zur Pflanzenfamilie der Minze, die als hoch in Salicylat eingestuft wird.
Kürbiskerne						
Leinsamen	unbekannt	unbekannt				Einige im Forum geben an, Leinsamen zu vertragen. Enthalten zusätzlich moderate Mengen Polyphenole (Kaffeensäure, p-Cumarinsäure, Ferulasäure), aber Leinsamen werden auch nur in kleinen Mengen konsumiert. Ganze Samen sollten verträglicher sein als aufgebrochene, geschrotene.
Pinienkerne						
Sesam						Ganze Samen werden, wenn nicht zerkaut, unverdaut ausgeschieden und machen weniger bis keine Probleme als z.B. Tahin oder sonst aufgebrochen
Sonnenblumenkerne						

Süssungsmittel & Backen

Ahornsirup					Vertrage ich gut. Enthält wenig Quebrachit, Catechine, Gallussäure.
Aspartam					
Bittermandelaroma					
Carob			X		Enthält Epicatechin, Gallussäure, Ellagsäure.
Cyclamat	unbekannt				
Fruchtzucker					
Gelatine					
Hefe					Achtung: Autolysierte Hefe hat viel Salicylat.
Honig					Enthält Benzooesäure
Kakao			X		Kakao enthält eigentlich kaum Salicylat, aber enthält Polyphenole (v.a. Kaffeesäure, Gallussäure). Enthält auch viel Oxalsäure.
Maltodextrin					
Malzzucker					
Melasse					In Baliza grün, in anderen Listen gelb
Pfeilwurzelmehl					
Rohrzucker					
Schokolade* (siehe Kakao)					
Traubenzucker					
Vanille					
Zucker					
Zuckerrübensirup					

Tierische Produkte

Honig enthält Benzooesäure. In Milchprodukten entsteht durch die Milchsäuregärung ebenfalls Benzooesäure mit happigen Werten bis 50mg pro kg (Sieber et al., 1995). Das betrifft Joghurt, Quark, Frischkäse, Käse und so weiter. Ich habe bei mir festgestellt, dass ich Hartkäse gut vertrage, aber Joghurt und Quark weniger. Jedoch leide ich auch an einer Lactoseintoleranz. Frisches Fleisch und Fisch enthält vermutlich wenig Salicylat. Neuere Studien zeigen aber, dass durch die Ernährung der Tiere und medikamentöse Behandlung durchaus Salicylat im Fleisch gefunden werden kann. Weiter entstehen Probleme durch Stoffe wie Gewürze, Marinaden und Konservierungsmittel, die dem Fleisch und Fisch dazugefügt werden. Ich gebe hier nicht auf alle Histamin-Details an. Wendet euch dazu bitte an die Liste der SIGHI (Schweizerische Interessengemeinschaft für Histamin Intoleranz).

Buttermilch					
Eier		Unterschiedlich			Eiweiss aktiviert die Mastzellen, Eigelb ist meist verträglich. Eventuell werden Wachteleier und Enteneier besser vertragen.
Fleisch (frisch)		Unterschiedlich			Je älter das Fleisch, desto mehr Histamin. Einlegen in Wasser und abwaschen hilft.
Hühnchen		Unterschiedlich			
Hüttenkäse					
Honig	!				Enthält Benzooesäure.
Joghurt					Enthält Histamin und Benzooesäure.
Käse					Je älter der Käse, desto mehr Histamin und Biogene Amine.
Kefir					
Milch					
Quark	!				Enthält Benzooesäure.
Rind		Unterschiedlich			
Schwein		Unterschiedlich			
Truthahn		Unterschiedlich			
Wurst					Viel Histamin und möglicherweise Konservierungsstoffe und Zusatzstoffe mit Salicylat

Zusatzstoffe (E-Nummern)

Laut meiner Recherche sorgen viele Zusatzstoffe (E-Nummern) für Symptome. Ich verzichte deshalb und aus weiteren Gründen auf sämtliche industriell hergestellten Lebensmittel.

Andere

Bierhefe, Hefe					
Bouillon, Brühe					Enthält in der regel verschiedene Gemüse, die nicht vertragen werden. Fleisch oder Knochenbouillon geht potentiell, wenn keine HIT vorliegt.
Carrageen	Unbekannt				
Ethanol					
Erbsenprotein					
Gummi (Arabicum)	Unbekannt				
Hefeextrakt	Unbekannt				
Invertzucker					
Lecitin					
Pektin	Unbekannt				

Pfeilwurzelmehl					
-----------------	--	--	--	--	--

Quellen:

Bücher

Joan Ablahani	Salicylate Intolerance and the Healthier I Ate the Sicker I Got.	2010, TOZCO LLC
Sharla Race	The Salicylate Handbook	2012, Tigmor Books
Sharla Race	Beyond the Salicylate Handbook	2021, Tigmor Books
Johanna Kallert	Salicylate nicht für jeden verträglich	2018, CreateSpace Independent Publishing Platform
Gita BRandom	Low Salicylate Diet	Mindplusfood
Hanns-Wolf Baenkler	Salizylat-Intoleranz	2019, Dustri Verlag.
Hanns-Wolf Baenkler	Salizylat-Intoleranz	2021, Dustri Verlag.

Studien

1. Awad, Mohamed. (2012). Postharvest salicylic acid treatment reduces chilling injury of 'Taify' cactus pear fruit during cold storage. *Journal of Food Agriculture and Environment*. 10.
2. Swain AR, Dutton SP, Truswell AS. Salicylates in foods. *J Am Diet Assoc*. 1985 Aug;85(8):950-60. PMID: 4019987.
3. Wood, A., Baxter, G., Thies, F., Kyle, J., and Duthie, G. (2011). A systematic review of salicylates in foods: Estimated daily intake of a Scottish population. *Mol. Nutr. Food Res.*, 55: S7-S14. <https://doi.org/10.1002/mnfr.201000408>
4. Kęszczyka PK, Lange E, Gajewska D. Effectiveness of Personalized Low Salicylate Diet in the Management of Salicylates Hypersensitive Patients: Interventional Study. *Nutrients*. 2021 Mar 19;13(3):991. doi: 10.3390/nu13030991. PMID: 33808619; PMCID: PMC8003553.
5. R Sieber, U Bütikofer, J O Bosset. Benzoic acid as a natural compound in cultured dairy products and cheese. *International Dairy Journal*. 1995 Volume 5, Issue 3: 227-246.
6. Kęszczyka PK, Szkop M, Gajewska D. Overall Content of Salicylic Acid and Salicylates in Food Available on the European Market. *J Agric Food Chem*. 2017 Dec 20;65(50):11085-11091. doi: 10.1021/acs.jafc.7b04313. Epub 2017 Dec 7. PMID: 29182277.
7. Gajewska D, Kęszczyka PK, Szkop M. Dietary salicylates in herbs and spices. *Food Funct*. 2019 Nov 1;10(11):7037-7041. doi: 10.1039/c9fo01660k. Epub 2019 Oct 18. PMID: 31625548.
8. Dini P, Venema, Peter C. H. Hollman, Karin P. L. T. M. Janssen, and Martijn B. Katan. Determination of Acetylsalicylic Acid and Salicylic Acid in Foods, Using HPLC with Fluorescence Detection. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 1996 44 (7), 1762-1767 DOI: 10.1021/jf950458y DOI: 10.1021/jf950458y
10. Venema, D. P., Hollman, P. C. H., Janssen, P. L. T. M. K., & Katan, M. B. (1996). Determination of acetylsalicylic acid and salicylic acid in foods, using HPLC with fluorescence detection. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 44, 1762-1767. <https://doi.org/10.1021/jf950458y>
11. Shahidi, F., & Naczk, M. (2003). *Phenolics in Food and Nutraceuticals (2nd ed.)*. CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9780203508732>

Internet

http://www.failsafediet.com/the-rpah-elimination-diet-failsafe-salicylate-content-of-foods	Sept 2023
http://reclaimyourhealth.com.au/foods-high-in-salicylates-amines-and-glutamates/	Sept 2023
www.kissjudit.de/PDFs/Salicylatintoleranz_Liste.pdf	Sept 2023
https://www.gesundheit-ganzeheitlich.com/gesund-essen/salicylate-liste/	Sept 2023
https://low-sal-life.com/food-product-lists#products	Sept 2023
https://www.slhd.nsw.gov.au/rpa/allergy/resources/foodintol/development.html	Sept 2023
https://www.mein-allergie-portal.com/nahrungsmittelallergie-und-unvertraeglichkeiten/2337	Sept 2023
https://www.chemie.de/lexikon/Salicylsaereure.html	Oktober 2023
https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Salicylate	Oktober 2023
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8003553/	Oktober 2023
https://www.chronischlebenswert.de/	Oktober 2023