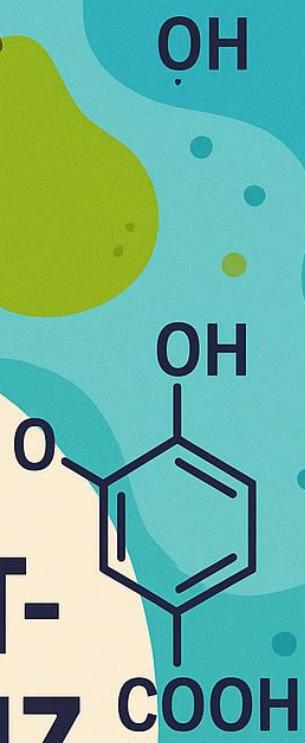


SALICYLAT-INTOLERANZ

Lebensmittelliste



Schwankungen im Salicylatgehalt

Der Salicylatgehalt von Lebensmitteln hängt von zahlreichen Faktoren ab und variiert stark. Salizylsäure ist ursprünglich ein rein pflanzlicher Stoff, der in ätherischen Ölen und als Hormon in Blättern, Blüten und Wurzeln, aber auch in der Rinde verschiedener Pflanzen vorkommt. Der Gehalt hängt ab von Pflanzenart/-sorte, Pflanzenteil (Blatt, Frucht, Samen), Anbauweise und Umweltstress. So zeigen Pflanzen unter Schädlingsbefall oder anderen Stressoren oft höhere Salicylatwerte, da Salicylat eine Rolle in der pflanzlichen Abwehr spielt. Je mehr Stress eine Pflanze hat, desto mehr Salicylat produziert sie. Auch die Lagerung und Verarbeitung können den Salicylatgehalt beeinflussen. Beispielsweise gehen Salicylate beim Kochen mancher Gemüse teilweise ins Kochwasser über (kann entsorgt werden), während Trocknen oder Einkochen die Konzentration erhöhen kann (da Wasser entzogen wird). Das bedeutet: Tabellen mit Salicylatgehalten sind stets nur Richtwerte. Ein salicylatarmes Lebensmittel kann in einer anderen Saison oder Region höhere Werte haben und umgekehrt. Daher ist bei strikter Diät immer eine gewisse Vorsicht und individuelle Beobachtung geboten. All diese Faktoren führen dazu, dass die Verträglichkeit von Lebensmitteln von dieser Liste abweichen kann.



Ich habe in meiner Suche nach Salicylatgehaltenen zahlreiche wissenschaftliche Studien, Bücher, Websites und eine App einbezogen. Die Angaben darin schwanken unheimlich stark. Das liegt vermutlich einerseits an den oben genannten Faktoren, an den unterschiedlichen Messmethoden und auch an den teils ungenauen Angaben. Oft fehlen Informationen: 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? Gekocht oder nicht? Oft steht nur "Potatoe" oder "Apple".

Deshalb ist es wichtig, dass du selbst Lebensmittel vorsichtig testest, auch wenn ein Lebensmittel auf der Liste grün eingestuft ist. Die Liste ist nur ein Richtwert.

Weitere Verträglichkeitsfaktoren

Auch die eigene Tagesform muss berücksichtigt werden. Haben wir gerade einen Tag mit viel Stress, sind wir krank oder sind wir umweltbedingten 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 einbeziehen.



Empfohlen wird ein personalisierter Ernährungsplan (Keszycka et al., 2021). Auch eine neuere Studie (Jura-Szoltys et al., 2025) bestätigt die Wirksamkeit einer salicylatarmen Diät. Neben medikamentösen Behandlungen ist das derzeit der einzige bekannte Weg, um die Symptome in den Griff zu bekommen. Ich empfehle dazu auch ein Symptom- und Ernährungstagebuch. Wenn du nach einem längeren Zeitraum keinerlei Verbesserung feststellst, solltest du andere Lebensmittel-Intoleranzen testen und weitere Ursachen abklären. Ich empfehle auch, regelmäßig die Mineralstoff- und Vitaminspiegel zu testen, da wir schnell und unwissentlich in Mangelzustände geraten können. Sprecht euren

personalisierten Plan mit einer Ernährungsexpert:in ab, ob alle nötigen Nährstoffe enthalten sind.

Häufig besteht aufgrund der Salicylat-Intoleranz oder sonst in Verbindung damit eine Histamin-Intoleranz. Darum ist ebenfalls die Verträglichkeit bei HIT abgebildet.

Konventionell vs. Biologisch

Konventionell angebaute Gemüse und Früchte enthalten weniger Salicylate, weil die Pflanzen weniger Stress durchleben. Aber manche konventionell angebauten Lebensmittel in Europa (oder importierte Lebensmittel aus anderen Kontinenten) werden zur Konservierung mit Salicylat oder Benzoesäure besprüht: Citrusfrüchte (z.B. Orangen, Mandarinen, Grapefruit), Süßkirschen, Feigen, Tafeltrauben, Erdbeeren, Tomaten, Pflaumen, Sandbirnen, Kiwis, Mangos, Avocados, Himbeeren, Paprika, Pfirsiche, Nektarinen, Granatäpfel, und Bananen sowie vorgeschnittene Äpfel und Birnen. Ich esse deshalb fast ausschliesslich biologische Lebensmittel. Zusätzlich sind die in der konventionellen Landwirtschaft eingesetzten Herbizide, Fungizide und Pestizide schädlich für unsere Darmbakterien und Darmpilze. Bei einem Darm, der bereits durch Salicylat-Intoleranz empfindlich ist, kann das zu weiteren Problemen führen.



Tierische Produkte

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). Ich vermute, dass eine naturnahe Tierhaltung ohne Medikamente, künstliche Nährstoffe und chemische Zusatzstoffe den Salicyatgehalt senkt. Wiesennahrung enthält aber eventuell mehr natürliches Salicylat (es sei denn, der gesamte Salicylatanteil wird vom Tier verstoffwechselt). Bei der Milchsäuregärung entsteht Benzoesäure (Sieber et al., 1995). Dies betrifft Produkte wie Joghurt, Quark, Käse und alle weiteren fermentierten Milchprodukte. Bitte beachtet, dass verarbeitete Lebensmittel wie Wurst, Schinken, Trockenfleisch, Fleisch mit Marinade oder Sosse, Käse mit Kräutern usw. alle Salicylate in verschiedenen Formen als Zusatzstoffe enthalten können. Auch Eier können produktionsbedingt Salicylat enthalten. Vermeide am besten die typischen E-Nummern bei Fertigprodukten.

Verarbeitete Produkte

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, kuche nur selbst oder gebe klare Instruktionen weiter, wenn ich bei Freunden esse. Wenn du aber nur eine leichte Intoleranz hast, kannst du auch verarbeitete Lebensmittel testen. Beachte, dass Verpackungen manchmal mit Salicylat besprüht werden, um die Konservierung zu gewährleisten.



Salicylate reduzieren

Auch hier sind die Forschungsergebnisse 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: Ich vertrage Gemüse besser, wenn es gekocht ist.

Salicylat ist vor allem aussen an der Pflanze. Wir können die Lebensmittel schälen, bei denen das möglich ist, z. B. bei Äpfeln und Birnen, und wir können die äusseren sowie angefressenen Blätter vermeiden, die mehr Salicylat enthalten (Salat, Kohl, usw.). Einige Teilnehmer:innen eines Salicylatforums wässern Lebensmittel wie Reis und Kartoffeln für einige Stunden vor dem Kochen. Ich habe damit keinen grossen Unterschied feststellen können (ausserdem werden andere nahrhafte Stoffe ausgeschwemmt). Vielleicht ist der Effekt grösser, wenn das Wasser kocht.

Reaktionen auf andere 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 phenol-artigen Stoff) und eine Säuregruppe (Carboxylgruppe COOH). Stoffe, die eine ähnliche chemische Struktur aufweisen, können bei Salicylat-Intoleranz für Symptome sorgen. Dies betrifft v. a. sekundäre Pflanzenstoffe. Dazu gehören z.B. Polyphenole der Hydroxyzimtsäuregruppe (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. Das ist etwa der Grund, weshalb viele Betroffene kein Olivenöl vertragen. Oliven enthalten nach neuerer Forschung kaum Salicylat, aber viele sekundäre Pflanzenstoffe, die Symptome auslösen können. Wir sollten also diese Stoffe bei der Lebensmittelauswahl einbeziehen.

Auch Senfölglycoside (Schärfe in Gemüse z. B. bei Meerrettich) können Symptome auslösen. Sogar organische Säuren (z. B. Essigsäure, Weinsäure) werden von Prof. Raithel als Stoffe aufgeführt, auf die Betroffene reagieren können. Hier gilt ebenfalls Vorsicht.

Polyphenole sind deshalb zusätzlich in der Liste aufgeführt. Bei den Polyphenolen, Flavonoiden, Senfölglycosiden und organischen Säuren habe ich nur die auffällig hohen Gehalte markiert. Wenn du genaue Angaben über den Polyphenol-Gehalt möchtest, nutze <http://phenol-explorer.eu>. Denk daran, dass der Gehalt je nach Anbau, Klima, Lagerung usw. ebenfalls wie bei Salicylat variiert.

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 eine Benzoesäure verhalten. Die Ursachen einer Unverträglichkeit gegenüber Folsäure könnten stattdessen z. B. in einem gestörten Methylierungskreislauf liegen.

Fazit

Salicylat-Intoleranz ist eine grosse Herausforderung. Da viele Faktoren beeinflussen, wie viel Salicylat in unsere Ernährung kommt, braucht es viel Vorsicht. Versuche deshalb langsam, minutiös und geduldig Lebensmittel zu testen, bis du deine Baseline-Ernährung gefunden hast, bei der du beinahe symptomfrei leben kannst. Nimm Rückfälle und Rückschritte in Kauf und geh wieder einige Schritte zurück, bevor du weitermachst. Bleib ruhig und gelassen, wie ein:e Wissenschaftler:in bei der Arbeit. Nimm deine Erfahrungen ernst, auch wenn sie von den Erfahrungen von anderen oder den Angaben in dieser Liste abweichen.

Salicylat-Intoleranz Lebensmittel-Tabelle

Farbenskala und Aufbau der Liste

Name des Lebensmittels	Salicylatgehalt	S-Range (mg/kg)	Histamin-Intoleranz	1*	2*	3*	4*	Kommentar
	sehr sehr hoch	40 oder mehr	Unverträglich					
	sehr hoch	20 - 40	Sehr schwer verträglich					
	hoch	10 - 20	Schwer verträglich					
	mittel	5 - 10	moderat verträglich					
	gering	1 - 5	verträglich					
	sehr gering	0.1 - 1.0	gut verträglich					
	unbekannt		unbekannt					

Die Quellenangabe findest du am Ende der Liste.

1* Polyphenole

2* Flavonoide

3* Senföglycoside

4* Organische Säuren

Algen

Im Salicylat-Forum auf FB gaben 88% von 26 Befragten an, dass sie keine Algen vertragen. Ich habe nur Zahlen für Kombu und Kelp gefunden. Problematisch sind möglicherweise auch das unkontrollierte Ausschwemmen von Schwermetallen (ausgelöst durch Algenkonsum), der hohe Jod-Gehalt (Problem bei Histamin-Intoleranz) sowie, dass einige Histamin-Liberatoren sind oder Biogene Amine wie Histamin enthalten. Spirulina wurde als die verträglichste Alge eingestuft. Immerhin 8% geben an, Spirulina zu vertragen. Ich kann leider keine persönlichen Erfahrungen dazu teilen.

Chlorella	unbekannt							Histamin-Liberator
Dulse	unbekannt							Histamin-Liberator
Kelp		0.66						Biogene Amine (Histamin und co.)
Kombu		23.29						Biogene Amine (Histamin und co.)
Spirulina	unbekannt							Histamin-Liberator
Wakame	unbekannt							Biogene Amine (Histamin und co.)

Beeren

Die meisten Beeren haben einen hohen Salicylat-Gehalt. Ist eine Beere hier nicht aufgeführt, würde ich empfehlen, sehr vorsichtig zu testen. Stachelbeeren scheinen in kleinen Mengen eine verträgliche Ausnahme zu sein (enthalten allerdings Weinsäure). Fast alle Beeren enthalten hohe Werte an organischen Säuren, worauf manche auch reagieren. Getrocknete Beeren enthalten oft biogene Amine.

Apfelbeere (Schwarz)	unbekannt						X	
Blaubeere		0.57 - 27.60		X	X		X	Enthält viel Quercetin und viele weitere Polyphenole. Blaubeeren sind verträglicher als wilde Heidelbeeren. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt.
Berberitzen	unbekannt			X	X		X	
Boysenbeere		20.4					X	
Brombeere		0.81 - 18.60		X	X		X	Viele Polyphenole, z.B. Ellagsäure. Enthält viel Benzoesäure
Cranberry		0.99 - 16.40					X	Enthalten viel Benzoesäure.
Erdbeeren, Walderdbeeren		0.18 - 22.45		X	X		X	Viele Polyphenole, z.B. Ellagsäure. Grosse Bandbreite von kaum Salicylat bis sehr viel. Enthält 3.2 - 29.2 mg/kg Benzoesäure. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt. Histamin-Liberator.
Hagebutte	unbekannt						X	Enthalten viel organische Säuren. Histamin-Liberator.
Heidelbeeren				X	X		X	Vermutlich ähnlich oder höher als Blaubeeren. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt.
Himbeere		0.09 - 38.8		X	X		X	Viele Polyphenole, z.B. Ellagsäure. Enthält viel Benzoesäure. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt. Histamin-Liberator
Holunderbeeren	unbekannt			X	X		X	Sehr viel Oxalsäure. Viel Tannin. Viele Flavonoide
Goji (getrocknet)	Vorsicht!	3.37						Ist ein Nachtschattengewächs, manchmal deshalb problematisch. Enthält biogene Amine (Weil getrocknet). Erst in kleinen Mengen testen.
Johannisbeeren (rot, weiss, schwarz)		0.2 - 50.60		X	X		X	Enthält moderate Mengen Benzoesäure.
Kirschen		3.00 - 27.80		X	X		X	Viele Polyphenole, z.B. Ellagsäure. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt.
Loganbeeren (Youngbeere)		44	unbekannt				X	
Maulbeere		7.6	unbekannt				X	
Physalis (Kapstachelbeere)	unbekannt						X	Enthält viele organische Säuren mit hohem Wert.
Preiselbeeren	unbekannt			X	X		X	Enthalten viel Quercetin. Enthalten viel Benzoesäure sowie Ellagsäure.
Sanddorn	unbekannt						X	

Stachelbeere		0.71			X	Enthalten geringe bis moderate Mengen Polyphenole (Kaffeesäure). Enthalten Weinsäure (falls du auf organische Säuren reagierst). Geringer Salicylatgehalt. Ich vertrage 2-3 Stück.
Trauben		0.02 - 78.00		X X	X	Trauben enthalten Quercetin. Enthalten viel Gallussäure, Ellagsäure (Polyphenol). Enthält Kaempferol. Enthalten viel Weinsäure (organische Säure). Rote Trauben enthalten viele Flavonoide in der Schale. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt.

Früchte

Die höchste Gehalt an Salicylat ist in der Schale: Schälen lohnt sich. Generell scheinen Früchte schlechter vertragen zu werden als Gemüse. Geschälte Äpfel werden von einigen vertragen. Ich habe nach langem Probieren Früchte aufgeben müssen. Je reifer die Früchte sind, desto tiefer ist häufig der Salicylat-Gehalt. Jedoch nimmt dann der Gehalt an biogenen Aminen zu, welche bei HIT problematisch sind. Konventionell angebaute Früchte können zur Konservierung mit Benzoesäure oder Salicylat besprayt worden sein.

Ananas		0.19 - 21			X	Hoch in organischen Säuren. Histamin-Liberator.
Äpfel		0.02 - 5.90		X X		Golden, Red Delicious und Idared vertragen geschält vertragen zahlreiche Salicylat-Betroffene. Enthält viel Quercetin. Enthalten viel Taxifolin. Enthalten Gallussäure, Zimtsäure, Kaempferol. Eventuell ist Apfelmus verträglicher (vertrage 2-3 Löffel). Rote Äpfel enthalten viel Flavonoide in der Schale (z.B. Quercetin). Vorgeschnittene Äpfel: Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt.
Aprikosen		0.1 - 25.80			X	Hoch in organischen Säuren
Avocado		0.4 - 29.72				Enthält 1.4 - 1.9 mg/kg Benzoesäure. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt. Histamin-Liberator
Bananen		0.00 - 5.39				Enthält 0.1 - 0.4 mg/kg Benzoesäure. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt. Histamin-Liberator.
Birne		0 - 12.9		X X		Geschälte Birnen werden von einigen gut toleriert. Unterschiedliche Sorten haben unterschiedlich viel Salicylat. Birnen enthalten auch kleine bis moderate Mengen an Polyphenolen (Kaffeesäure, p-Cumarinsäure, Quercetin, Rutin). Vorgeschnittene Birnen: Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt.
Cashewapfel / Cashewbirne	unbekannt					
Chayote (Choko)		0.1	unbekannt			
Clementine	unbekannt					Ähnlich wie Mandarine? Eventuell mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt, wenn konventionell angebaut. Histamin-Liberator
Dattel		36.9 - 45.00				Enthält biogene Amine (getrocknet).
Drachenfrucht / Pitaya		0.1 - 0.8	unbekannt			Wird auch im Forum als verträglich eingestuft.
Feigen (frisch)		1.80 - 6.40				Getrocknete Feigen werden orange (weniger verträglich) eingestuft. Enthalten sehr viel Oxalsäure. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt.
Granatapfel		0.7 - 15.75		X X		Hoher Tanningehalt. Enthalten viel Ellagsäure. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt.
Grapefruit		0.1 - 6.80		X	X	Enthalten viel Rutin. Enthalten viel Taxifolin. Enthält hohe Werte für organische Säuren. Enthält 0.3 - 1.3 mg/kg Benzoesäure. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt. Histamin-Liberator
Guave		20.2				
Jackfrucht	unbekannt					
Kaki (Persimonen)		0.1 - 5.91				
Kaktusfeigen	unbekannt		unbekannt			Nur anekdotische Aussagen im Forum: Die Frucht wird als verträglich eingestuft.
Kochbananen	unbekannt					Dürfte ähnlich wie Bananen sein. Vermutlich höherer Gehalt wenn grün und in brauner Form hoch in biogenen Aminen. Ich habe das Kochbananenmehl nicht vertragen. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt (hatte Asthma-Anfall bei Kochbananen deswegen).

Kiwi		0.03 - 16.61		X	Hoch in Oxalat. Enthält hohe Werte an organischen Säuren. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt. Histamin-Liberator
Kiwi Gold	unbekannt				Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt. Histamin-Liberator.
Limetten		0		X	Enthalten viel Luteolin. Nur eine Studie, der ich nicht so trau, darum bitte vorsichtig. Enthält hohe Werte an organischen Säuren. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt. Histamin-Liberator.
Litschi		0.15 - 3.6			
Loquat		2.6	unbekannt		
Mandarine		2.7 - 5.6			Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt. Histamin-Liberator
Mango		0.03 - 7.09		X X	Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt. Histamin-Liberator
Melone (Honig-, Cantalupe-)		0.15 - 15			
Melone Gala	Vorsicht!	0.62			Andere Melonen sind sehr hoch. Darum vorsichtig testen.
Mirabelle	unbekannt				
Mispel	unbekannt				
Nashi (Apfelbirne)	unbekannt				
Nektarine		0.25 - 13.28			Vielleicht gibt es einen Unterschied zwischen gelb- und weissfleischigen Nektarinen. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt.
Oliven* (grün, schwarz, kalamata)		0.05 - 26.75		X X	Enthält hohe Mengen an Polyphenolen (Ferulasäure, Kaffeesäure).
Orangen		0.12 - 23.9		X 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. Enthält 0.7 - 0.8 mg/kg Benzoesäure. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt.
Papaya		0.18			Enthält 0.5 - 2.5 mg/kg Benzoesäure. Histamin-Liberator
Passionsfrucht		0.06 - 12.4			Histamin-Liberator.
Pfirsiche		0.12 - 6.8		X X	Vielleicht gibt es Unterschiede zwischen weiss-fleischigen (flache) und gelb-fleischigen Pfirsichen. Enthält 1.7 - 4.2 mg/kg Benzoesäure. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt.
Pflaumen		0.01 - 68.7		X X	Viel Tannin. Enthalten Benzoesäure. Enthalten viel Ellagsäure. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt. Histamin-Liberator.
Sternfrucht (Karambola)		0.13			
Quitten	unbekannt			X	Viel organische Säuren.
Tangelo		7.2			Histamin-Liberator
Tamarillo		1			
Wassermelone		0.12 - 2.66			
Zitrone		0.1 - 6.74		X X	Enthält viel Heperidin, sowie Rutin und Naringenin. Enthält zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, welche Symptome triggern können. Sehr hoch in organischen Säuren! Enthält 0.2 - 2.0 mg/kg Benzoesäure. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt. Histamin-Liberator
Zwetschgen	unbekannt				Ich habe widersprüchliche Angaben gefunden. Eventuell vorsichtig probieren (geschält).

Fette, Öle, Essig

Ich verwende seit Jahren selbstgemachtes Ghee als mein Fett der Wahl. Viele andere nutzen auch raffiniertes Rapsöl. Vermutlich sind tierische Fette wie Schweinefett, Rinderfett oder Hühnchenfett usw. auch frei von Sali oder haben zumindest einen tiefen Gehalt. Schweinefett enthält allerdings viel Arachidonsäure, was für Entzündungsreaktionen sorgen kann. Auf Essig verzichte ich gänzlich (Histaminproblematik, organische Säuren). Essig wird oft schlecht vertragen. Laut Prof. Raithel können Salicylat-Intoleranz-Betroffene oft auch Reaktionen auf organische Säuren zeigen und Essig enthält in jedem Fall organische Säuren.

Apfelessig	unbekannt			X X	X	Histamin-Liberator. Biogene Amine. Enthält organische Säuren.
------------	-----------	--	--	-----	---	---

Balsamico	Vorsicht!	0.14	Red	X	X	X	Histamin-Liberator. Biogene Amine. Enthält organische Säuren. Im angesicht, dass eingekochte Trauben im Balsamico sind, wäre ich sehr vorsichtig, da ich hier im Vergleich zu dem einen Ergebnis einer Studie eher hohe Salicylat-Gehalte erwarten würde (Trauben haben 0.02 - 78.00 mg/kg). Ich färbe es deshalb rot statt hellgrün.
Borretschöl	unbekannt		unbekannt				Borretschöl hat viel GLA (Gamma-Linolensäure), welche synergistisch mit Fischöl anti-entzündliche Stoffe im Arachidonsäure-Zyklus bereitstellt. Ich empfehle, es zu testen, weil der Gewinn hoch wäre (2-5 Gramm pro Tag ist ratsam).
Butter	unbekannt		Green				
Distelöl*	unbekannt		Green				*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	Vorsicht!	0.001	Red			X	Histamin-Liberator. Biogene Amine. Enthält organische Säuren. Würde ich aufgrund der Histamin-Thematik bei Salicylat-Intoleranz nicht verwenden.
Essig (Tafel-)	unbekannt		Red			X	Histamin-Liberator. Enthält organische Säuren
Fischöl	unbekannt		Green				Fischöl ist ein therapeutisches Mittel bei Salicylat-Intoleranz und sollte, wenn möglich, genutzt werden. ACHTUNG: Es sollte frei von Zusatzstoffen wie "Lemon-Flavor", "Zitronen-Geschmack", "Rosmarin-Aroma" usw. sein – sonst droht eine Reaktion / Symptome. Marken: Histameany oder FitundVitalmit100. Bei Salicylat-Intoleranz lohnt sich eine hohe Fischöl Dosierung.
Ghee	unbekannt		Green				Ich vertrage es. Eines meiner täglichen Grundnahrungsmittel (selbst hergestellt -> Butter ausgekocht)
Kokosfett	Red		Green				Kokosnusse haben Werte von 2.6 - 22.26 mg/kg Salicylat. Darum wird das Öl oft nicht vertragen.
Leinöl	unbekannt		Green	X			Enthält Polyphenol (Ferulasäure) und weitere flüchtige Aromate.
Malzessig	Vorsicht!	0 - 0.05	Red	X	X	X	Glutenhaltig. Histamin-Liberator. Biogene Amine. Enthält organische Säuren. Würde ich aufgrund der Histamin-Thematik bei Salicylat-Intoleranz nicht verwenden.
Mandelöl	Yellow		Yellow				
Margarine	unbekannt		Green				Kann in manchen Fällen Benzoësäure oder Salicylat enthalten. Werden aus verschiedenen Fetten hergestellt - Inhaltsstoffe prüfen. Grundsätzlich ein industriel hergestelltes Produkt, das ich persönlich meide. Öfters eine schlechte Omega 3&6 Balance sowie enthält es gehärtete Fettsäuren.
Mohnöl	unbekannt		Green				*Omega 6 zu Omega 3 Verhältnis 4.8:1 und somit leicht entzündungsförderlich (gutes Verhältnis um 2:1). Mohn wurde von Swain mit 0.0 Salicylat getestet.
Nussöle	unbekannt		unbekannt	X	X		Bei Nussölen wäre ich ebenfalls sehr vorsichtig, da fast alle Nüsse hohe Salicylat-Werte haben.
Olivenöl	Yellow		Green	X	X		* Oliven haben Werte bis 12.9 mg/kg Salicylat. Das Olivenöl von Monini enthielt praktisch kein Salicylat. Reaktionen auf die in hohen Mengen enthaltenen Polyphenole (Ferulasäure, Kaffeesäure) sind auch möglich. Vermutlich ist ein stark gefiltertes oder konventionelles Olivenöl (z.B. Brat-Olivenöl) die verträglichste Wahl.
Palmfett (rot)	unbekannt		Green				Rotes Palmfett ist kaltgepresst und unverarbeitet. Ich habe es getestet und hatte Reaktionen darauf. Waren nicht ganz typische Salz-Reaktionen für mich: Eventuell nicht verträgliche Polyphenole. Schade, sehr lecker...
Palmfett (weiss)	unbekannt		Green				Weisses Palmfett ist stark industriel verarbeitet und löst Entzündungsreaktionen im Körper aus.
Rapsöl	Green	0.001	Green		X		Raps als Pflanze enthält nur 0.55 mg/kg in einer Studie. Das einzige in einer Studien getestete Rapsöl war sehr tief (>0.001). Kaltgepresstes, natürliches Rapsöl enthält Hydroxyzimtsäuren (Kaffeesäure, Ferulasäure), die Reaktionen verursachen können. Industriel hergestelltes Rapsöl ist raffiniert, gebleicht und desodoriert - für mich stellt sich die Frage, ob ein schwer verarbeitetes Lebensmittel gesund ist.

Schwarzkümmelöl	unbekannt		unbekannt	X			Ich habe es mehrmals getestet, leider immer mit starken Reaktionen & Symptomen.
Sonnenblumenöl	Vorsicht!	0					Salicylat war in einer Studie zu tief, um messbar zu sein. 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 dürfte die Menge Salicylat höher sein.
Weinessig	unbekannt			X		X	Enthält auch Polyphenole. Histamin-Liberator. Biogene Amine. Enthält organische Säuren.
Weisser Essig		13.3		X		X	Enthält auch Polyphenole. Histamin-Liberator. Enthält organische Säuren.

Gemüse

Auch Gemüse solltest du nach Möglichkeit dick schälen und innere statt äussere Blätter verwenden. Wie ganz oben erwähnt, hängt der Salicylat-Gehalt von zahlreichen Faktoren ab, weshalb deine persönliche Verträglichkeit von dieser Liste abweichen kann. Ich esse v.a. Weisskohl, Wirz und Chinakohl täglich sowie kleinere Mengen von Schalotten, Blumenkohl, (geschälte) Karotten und Lauch. Oft werden auch die flachen Frühlingszwiebeln (ohne Bauch) und Knollensellerie vertragen. Generell sollte Gemüse besser als Früchte gehen.

Ackerbohne		7.3					Ich gehe davon aus, dass auch höhere Salicylat-Werte möglich sind als in der einen Studie. Grund ist, dass die anderen grünen und gelben Bohnen sehr hohe Werte haben. Histamin-Liberator.
Ackerrübe		1.6					Auch Herbstrübe genannt.
Alfalfa		0.91 - 7					
Artischocken	unbekannt			X	X		Enthält viel Luteolin.
Aubergine		0.03 - 8.8		X			Schälen macht einen Unterschied. Viele Polyphenole in der Schale. Histamin-Liberator. Biogene Amine.
Bambussprossen		0.0 - 0.5					Achtung, falls Konserven, dann eventuell hoher Histamingehalt.
Bittermelone	Vorsicht!	0.62					Andere Melonen haben sehr hohe Werte, darum würde ich auch hier vorsichtig.
Blumenkohl		0.01 - 5.86		X	X	X	Unterschiedliche Angaben. Enthält viel Luteolin. Enthält viel Taxifolin. Enthält einen hohen Gehalt an Senfolglycoside. Enthält Kaempferol.
Brokkoli / Broccoli		0 - 11.01		X	X	X	Unterschiedliche Angaben. Enthält einen hohen Gehalt an Senfolglycoside (Reaktionen möglich). Enthält viel Quercetin. Enthält viel Luteolin. Enthält Kaempferol.
Chayote		0.1					Andere Namen: Choko/Chayote/Mirilton squash/Sayote/Custard Marrow/vegetable pear/pear squash/xuxu/machachu/mango squash/iskut/christophine/cho cho/su su
Chinakohl (Napa)	unbekannt						Enthält moderate Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, Ferulasäure). Vertrage ich gut (1-2 Blatt)
Chilischoten	Vorsicht!	0.2 - 12					Schärfe kann den Darm reizen. Capsaicin hat aber eine hemmende Wirkung auf die Salicylat-Aufnahme im Blut. Histamin-Liberator. Würde ich nur vorsichtig testen.
Daikon	unbekannt						Enthält moderate Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, Ferulasäure)
Erbsen		0.2 - 25.52					Vermutlich werden geschälte Erbsen besser vertragen (z.B. getrocknete von Rapunzel). Histamin-Liberator.
Fenchel	unbekannt						Enthält Quercetin, Rutin und Kaempferol (bis zu moderaten Mengen). Fenchelpulver enthält 8 mg/kg (!). Ich habe eher Mühe, Fenchel zu vertragen.
Frühlingszwiebel	unbekannt				X		Flache Frühlingszwiebeln (ohne Bauch) werden oft vertragen. Die violetten eventuell weniger gut.
Gartenbohne/Grüne Bohne		0.38 - 13.88					Histamin-Liberator.
Gelbe Bohne		0.17 - 1.37					Histamin-Liberator.
Gurken		0.17 - 7.8					Enthält geringe bis mittlere Mengen Quercetin. Geschält verträglicher (Minus 1/3 Sali).
Grünkohl (Federkohl)	unbekannt			X	X	X	Enthält moderate bis hohe Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, Ferulasäure, Kaempferol). Enthält Senfolglycoside (Reaktionen möglich). Enthält viel Quercetin.
Herbstrübe, Räbe (Weisse Rübe, Ackerrübe, usw.)		0 - 9.4					Es gibt zahlreiche Rübensorten, die manchmal so oder so genannt werden. Vermutlich gibt es Unterschiede bei den Sorten.
Ingwer		0.2 - 45					Große Unterschiede je nach Anbau (sehr viel Salicylat mit Sonneneinstrahlung).
Karotte		0.23 - 2.3		X	X		Enthält viel Luteolin. Ich kann eine halbe geschälte Karotte vertragen.

Kartoffeln	Red	0 - 21.15	Green			Erhebliche Unterschiede nach Sorten (zwischen grün bis orange). Je weissfleischiger, 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. Ich habe in der Schweiz drei Höfe mit alten Sorten im Verkauf gefunden: Hof Obere Wanne, Biohof Las Sorts, Der Berchtoldshof. La Ratte habe ich als Sorte vertragen. Innovator (neue weiss-fleischige Sorte) gar nicht (Durchfall).
Kefen	Yellow	0.14 - 4.85	Yellow			Histamin-Liberator.
Kürbis	Orange	0.42 - 11.9	Green			Es gibt Unterschiede in den Sorten. Nur Butternut und Hokkaido scheinen von einigen vertragen zu werden. Alle anderen Sorten schneiden in einer Umfrage schlechter ab. 39% von 38 Teilnehmer:innen gaben an, keinen Kürbis zu vertragen.
Kürbis: Butternut / Squash	Yellow	8.69	Green			Butternut wird von 22% von 38 Antworten im Forum vertragen.
Kürbis: Hokkaido	Orange	11.19	Green			Hokkaido wird von 23% von 38 Antworten im Forum vertragen.
Knoblauch	Red	0.1 - 17.5	Orange	X	X	Enthält zusätzlich moderate Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, p-Cumarinsäure, Ferulasäure). Enthält viel Quercetin.
Kohl (weiss, rot)	Green	0 - 2.55	Yellow	X	X	Enthält moderate Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, Ferulasäure). Gehören zu meinen Grundnahrungsmittel (täglich), vertrage sie gut. Enthält viel Taxifolin (v.a. Rotkohl). Rotkohl enthält mehr Polyphenole!
Kohlrabi	Unbekannt		Green			
Kresse	Yellow	8.4	Green			Der Wert gilt für Wasserkresse.
Lauch	Green	0.8 - 4.1	Yellow			
Lotuswurzel	Green	0.34	Green			Habe ich leider nicht vertragen, aber das können andere Gründe als Salicylat sein.
Maiskolben		1.3 - 3.9	Green			
Mangold	Unbekannt			X		Sehr viel Oxalat. Enthält Kaempferol.
Maniok, Tapioka, Cassava, Yuca	Unbekannt					Ich reagiere auf Maniok. Ich kriege starken Reflux. Ich reagiere auch auf das Mehl.
Maroni (Edelkastanie, Esskastanie)	Unbekannt		Green			Einige Mitglieder des Forums geben an, Esskastanien gut zu vertragen. Ich habe sie bisher nicht vertragen.
Meerrettich	Vorsicht!	1.8	Green		X	Enthält einen hohen Gehalt an Senföglycoside. Eventuell zu stark reizend bei geschwächtem Darm.
Okra	Yellow	2.3 - 5.9	Green			
Paprika (grün, rot, gelb)	Green	0.05 - 0.2	Yellow	X	X	Enthält viel Luteolin (v.a. grüne Sorte). Enthalten viel Taxifolin (grüne Sorte). Die roten enthalten viele Polyphenole. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt.
Pastinake	Green	3.9 - 4.5	Green			Ich habe bisher keine persönlichen Erfahrungen mit Pastinaken.
Peperoni (alle)	Orange	0.09 - 12.00	Orange			Das enthaltene Capsaicin hemmt die Salicylat-Aufnahme.
Petersilienwurzel	Unbekannt		Yellow			Enthält moderate Mengen Luteolin und Apigenin
Pak Choi	Green	1.84 - 1.86	Green	X		Enthält Senföglycoside.
Radieschen	Orange	0.14 - 16.93	Green	X		Enthält einen hohen Gehalt an Senföglycoside.
Rettich		0.14 - 16.93	Green			
Rhabarber	Yellow	1.3 - 6.91	Yellow			Extrem hoch in Oxalat.
Rosenkohl	Yellow	0.7 - 8.6	Yellow		X	Enthält moderate Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, Ferulasäure). Hoher Gehalt an Senföglycoside (Reaktionen möglich). Bei mir gehen ein bis drei Stück (Köpfchen).
Rote Beete	Red	0.88 - 26.93	Green			Sehr viel Oxalat.
Schalotte	Green	0.3	Green			Enthält moderate Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, Ferulasäure). Ich vertrage Schalotten (eine halbe oder kleine).
Schnittlauch	Red	0.3 - 20.16	Green	X	X	Frisch wird besser vertragen als getrocknet. Enthält Quercetin.
Sellerie (Stangen- / Bleich-)	Green	0.04 - 2.85	Green	X	X	Leider steht in den Studien nicht, ob es sich um Stangen- oder Knollensellerie handelt. Sellerie enthält moderate Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, Ferulasäure) in den Blättern und Stielen. Enthält viel Luteolin. Enthält viel Taxifolin.
Sellerie (Knolle)	Green	0.04 - 2.85	Green			Leider steht in den Studien nicht, ob es sich um Stangen- oder Knollensellerie handelt.

Schwarzwurzeln	unbekannt		Yellow			Werden im Forum von einigen in kleinen Mengen gut vertragen. Hoher Inulin-Gehalt führt eventuell zu Blähungen.
Spargel (weiss, grün)	Yellow	0.35 - 8.21	Green	X	X	Enthalten viel Rutin.
Spinat	Yellow	0.25 - 5.8	Orange	X	X	Sehr viel Oxalat. Enthält viel Quercetin. Enthält viel Luteolin. Enthält viel Taxifolin. Und Kaempferol. Biogene Amine
Steckrübe, Bodenkohlrabi	Yellow	0 - 9.4	Green			* 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		0.2 - 5	Yellow			Sehr viel Oxalat.
Tomaten	Red	0.11 - 24.8	Orange	X		Enthalten viele weitere Stoffe, auf die unterschiedlichen Menschen verschieden stark reagieren. Enthält Kaempferol. Wenn konventionell (also nicht-biologisch), dann evntl. mit Salicylat oder Benzoesäure besprayt. Histamin-Liberator. Getrocknete Tomaten und Tomatenpaste enthalten mehr Salicylat als frisch/gekocht. Die Unterschiede ergeben sich durch Verarbeitung. Gekochte/frische Tomaten sollten in der Regel unter 6.00 sein.
Topinambur	unbekannt		Green			Der hohe Inulin-Gehalt kann zu Blähungen führen.
Wirsing / Wirz	unbekannt		Green			Ich vertrage Wirz (1-3 Blätter)
Yams	Green	0.32	Green			Ich vertrage 2 - 3 Scheiben Yams.
Zuckermais	Yellow	1.3 - 3.9	Green			
Zucchini	Orange	0.01 - 10.4	Green			Eventuell geschält verträglich.
Zuckererbse (Zuckerschote)	Orange		Yellow			Ich nehme an, ähnlich hoch wie andere Erbsen.
Zwiebeln weiss	Orange	0.02 - 12.85	Yellow	X	X	Enthalten zusätzlich moderate Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, p-Cumarinsäure, Ferulasäure). Enthält viel Quercetin. Enthält viel Luteolin. Enthalten viel Taxifolin (nur rote Zwiebeln). Enthält Kaempferol.
Zwiebeln rot	Orange		Yellow	X	X	Enthalten zusätzlich moderate Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, p-Cumarinsäure, Ferulasäure). Rote Zwiebeln enthalten mehr Polyphenole und Flavonoide.

Getränke

Fermentierte Alkohole wie Wein und Bier würde ich raten zu vermeiden. Soymilch scheint verträglich zu sein. Viele Teesorten haben in der Studie von Swain sehr hohe Salicylat-Werte (v.a. Grün- und Schwarztée). Tee mit ganzen Kräuter (nicht pulver!) scheinen besser zu gehen (z.B. Kamille). Ich vermeide mittlerweile alle Getränke ausser Wasser (Sprudel geht). Du könntest aber etwas Limette in Mineralwasser pressen und mit Ahornsirup süßen. Ethanol / Alkohol ist ein DAO-Blocker.

Bier	Green	2.3 - 3.5	Red			Histamin-Liberator. Biogene Amine. DAO-Blocker.
Cola	Orange	2.5	Red			Histamin-Liberator. Cola enthält verschiedene Aromastoffe wie Vanille, Zitrusölen, Eugenol (Bestandteil von Nelkenöl). Diese können Symptome hervorrufen.
Eistee	Unbekannt		Orange			Schwarztée ist sehr hoch in Sali. Histamin-Liberator.
Getreidekaffee	Red	0 - 22.6	Yellow			
Grüntee	Red	0.16 - 29.7	Yellow	X		Viele Polyphenole, z.B. Gallussäure, Kaempferol. Auch ECGC könnte problematisch sein. Histamin-Liberator.
Kaffee	Orange	0 - 9.6	Yellow	X		Enthält auch sehr hohe Mengen an Polyphenolen (v.a. Chlorogensäuren, Gallussäure). Histamin-Liberator.
Kamillentee	Vorsicht!	0.08 - 0.10	Yellow			Kamillentee wird von manchem vertragen, von manchen nicht. Die gemachten Studien zeigen keinen hohen Salicylat-Gehalt an. Sicherheitshalber macht es Sinn, bei Karezza erst darauf zu verzichten. Danach vorsichtig testen, besser mit ganzen Blüten statt Beutel und nur kurz gezogen.
Kombucha	Unbekannt		Yellow			Enthält Grüntee / Schwarztée. Biogene Amine.
Mate-Tee	Unbekannt		Yellow			Histamin-Liberator.
Orangensaft	Vorsicht!	0.02 - 1.8	Yellow			Orangen (nicht Saft) haben viel Salicylat. Nur zwei Marken wurden getestet. Vorsichtig testen. Vermutlich hat biologischer Orangensaft mehr Salicylat.
Pfefferminz-Tee	Red	0.14 - 11	Red			DAO-Blocker. Pfefferminze löst bei zahlreichen Betroffenen starke Reaktionen aus. Ich färbe ihn deshalb rot statt Orange.
Rooibos-Tee	Unbekannt		Green			

Rotwein	Yellow	0.28 - 8.6	Red				Die Werte sind sehr unterschiedlich je nach Weinsorte. Je nach Verträglichkeit könnte ein Glas ok sein oder aber eben schon starke Symptome auslösen. Histamin-Liberator. Biogene Amine. DAO-Blocker.
Schwarztee	Orange	0.28 - 11.01	Red	X			Viele Polyphenole, z.B. Gallussäure. Histamin-Liberator.
Sojamilch	Green	0.02 - 0.08	Green				
Weisser Wein	Yellow	0.28 - 8.6	Red				Histamin-Liberator. Biogene Amine. DAO-Blocker.
Zichorienkaffee	Orange	10.2*	Yellow				*Chicorée hat 10.2

Getreide & Pseudogetreide

Vermutlich enthalten Vollkorn-Produkte mehr Salicylat als Weissmehl-Produkte: Wir können annehmen, dass das Salicylat vor allem in der äusseren Hülle sitzt. Somit wären Weissmehlprodukte verträglicher als Vollkornprodukte. Vollkorn enthält auch hohe Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, Ferulasäure, p-Cumarinsäure). Geschälte Goldhirse, Rundkorn-Reis (Achtung Arsen!), Haferflocken (obwohl in einer Studie hoch in Sali, werden sie oft vertragen) und Dinkel-Produkte (Achtung Gluten) scheinen generell am verträglichsten zu sein. Wenn du auf Goldhirse und Hafer Reaktionen hast, könnte das an einer oralen Nickelallergie liegen.

Amaranth	unbekannt		Red				
Buchweizen	Orange		Yellow	X	X		Enthält Rutin. Enthält moderat Kaffeesäure. Vor allem die Buchweizen-Hülle scheint für viele Menschen mit Verdauungsstörungen Probleme zu machen. Groats haben in einer Studie mehr Salicylat als Mehl. Bei HIT ist Buchweizen meist unverträglich. Biogene Amine.
Dinkel	unbekannt		Green	X			Glutenhaltig.
Emmer	unbekannt		Yellow	X			Glutenhaltig.
Gerste	Green		Yellow	X			Glutenhaltig. Histamin-Liberator. Auch hier macht Vollkorn vs. geschält / Weissmehl vermutlich einen Unterschied.
Grünkern	unbekannt		Yellow	X			Glutenhaltig.
Hafer (und Haferflocken)	Green		Green	X	X		Enthält zusätzlich moderate bis hohe Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, Ferulasäure, hoch in p-Cumarinsäure, moderat in Gallussäure). Enthält Quercetin. Enthalten manchmal Gluten, weil die Körner speziell von Weizen und anderen glutenhaltigen Getreiden getrennt werden müssen (werden häufig in unmittelbarer Nähe zu Weizen angebaut). Darum auf das Glutenfrei-Zeichen achten oder Inhaltsangabe lesen (muss deklariert sein). Auch eine orale Nickelallergie kann die Ursache einer Unverträglichkeit sein sowie Reizdarm mit Sensitivität für die enthaltenen Nahrungsfasern.
Hirse (geschält)	Green		Green	X			Geschälte Hirse sollte gut verträglich sein. Achtung mit Hirse-Vollkornmehl und andere Hirsesoarten wie Teff und co.. Vollkorn-Hirsemehl und Vollkorn-Flocken enthalten auch hohe Mengen an Polyphenolen (Kaffeesäure, Ferulasäure, p-Cumarinsäure) und auch meist mehr Salicylat. Deshalb würde ich nur geschälte Goldhirse empfehlen (oder andere geschälte Sorten). Wenn du auch auf die geschälte Hirse reagierst - abklären ob du systemische Nickelallergie hast.
Mais	Green		Green	X			Widersprüchliche Angaben. Ich habe eher schlechte Erfahrungen mit Mais gemacht. Cornflakes gingen für mich am besten, aber nur eine kleine Hand voll. Enthält sehr viel Ferulasäure, moderat in p-Cumarinsäure.
Quinoa	Vorsicht!		Yellow				Möglicherweise verträglich, wenn gut abgewaschen (schlecht verdauliche Stoffe bilden sich aussen während der Lagerung). Achtung: Löst bei einigen extreme Reaktionen aus, die aber möglicherweise nicht direkt mit der Salicylatintoleranz zusammenhängen. Gemischte Meinungen im Forum.
Reis (braun, schwarz, rot)	Pink		Yellow				Anekdotisch kann gesagt werden, dass schwarzer, roter oder brauner Reis schlechter als weißer Reis vertragen wird.
		0.0 - 42.58					

Reis (weiss)	green	0.0 - 1.23	green				Oft wird nur weisser Reis gut vertragen. Ganz oben stehen Rundkorn, Langkorn, Milchreis und Basmati. Basmati, Jasmin und Perfum-Reis scheinen mehr Salicylat zu haben und schwer betroffene vertragen sie nicht. Manche vertragen auch oder/nur weisse Reisnudeln - aber vorsicht: es können weitere Zutaten enthalten sein ausser Reis (Inhalt kontrollieren). Rundkornreis (speziell aus Italien) enthält so viel Arsen, dass ab ca. 120 Gramm täglich die empfohlene Höchstdosis überschritten wird (obwohl es tatsächlich eigentlich keine 'sichere' Menge Arsen gibt). Alternativ kann deshalb Reis aus "Trockenreis-Anbau" erworben werden. Der ist teuer, hat aber oft kein oder wenig Arsen. Ich nutze den Reis von "SteirerReis Fuchs" aus Österreich (Mittelkornreis oder Milchreis, arsenfrei).
Roggen	green	0.0 - 0.1	yellow	X			Glutenhaltig. Enthält sehr viel Ferulasäure, moderat p-Hydroxybenzoësäure. Histamin-Liberator.
Soja-Mehl	red	20.07	yellow				Enthält 9.4 - 12.5 mg/kg Benzoësäure.
Sorghum Hirse	unbekannt		unbekannt	X			Ich habe Sorghum nicht vertragen, aber evntl. wegen Nickel.
Teff Hirse	unbekannt		unbekannt	X			Kann nicht geschält werden, weil zu klein - deshalb vermutlich recht hoch in Salicylat. Ich habe Teff eine Weile gegessen, bis ich bemerkte, dass ich es nicht gut vertrage. Vermutlich auch hoch in Nickel.
Weizen	green	0.0 - 0.19	yellow				Achtung: Gluten kann bei entzündetem Darm Probleme bereiten, auch wenn keine Zöliakie vorhanden ist (non-celiac gluten sensitivity). Achtung auch wegen Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI), sowie Fruktane und Weizen-Lektine. Histamin-Liberator.

Gewürze

Vielleicht verträgst kleine Mengen an Gewürzen, 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. Einzige Ausnahme: Chili! Chili enthält Capsaicin (der Stoff, der Chili scharf macht). Capsaicin blockiert die Salicylat-Aufnahme ins Blut (Cruz, 1999). Chili kann also therapeutisch verwendet werden (z.B. Cayenne). Tatsächlich vertrage ich seit Januar 2025 Chili und habe dadurch eine Verbesserung meiner Symptome bewirkt.

Anis	pink	228	orange				
Bockhornklee	pink	122	yellow				
Cayenne	green	176	orange				Hemmt Salicylat-Aufnahme. Histamin-Liberator. Vorsichtig testen mit kleinen Mengen (z.B. 100 - 200mg beim ersten Mal). Schärfe reizt den Darm (über längere Zeit findet eine Gewöhnung statt).
Chili	green	6.57 - 13.8	orange				Hemmt Salicylat-Aufnahme. Histamin-Liberator. Schärfe reizt den Darm (über längere Zeit findet eine Gewöhnung statt) -> Siehe Cayenne.
Curry	pink	15.2 - 2180	orange				Histamin-Liberator.
Kardamom	pink	77	green				
Kreuzkümmel	pink	29.76 - 604.97	yellow				
Kümmel	red	28.2	yellow				
Kurkuma	red	20.88 - 764	green				
Lorbeer	red	25.2	yellow				
Meerrettich	unbekannt		orange	X			Achtung: Senföl-Glycoside. Histamin-Liberator.
Mohn	unbekannt		yellow				Verträglich?
Macis	pink	322	orange				
Muskat	red	24	orange				
Nelken (Gewürz-)	pink	57.4	yellow				
Paprika	unbekannt		yellow				Histamin-Liberator.
Piment	pink	1.5 - 52	yellow				
Pfeffer (alle)	pink	0.05 - 62	yellow				Histamin-Liberatoren.
Safran	green	0	yellow				Anekdotische Hinweise, dass es nicht vertragen wird.
Schwarzkümmel	red	25.05	yellow				
Senf	unbekannt		orange	X			Achtung, Senföl-Glycoside. Histamin-Liberator. Biogene Amine.
Süßholz	pink	79.6 - 97.8	red				
Vanille	pink	14.4 - 130.26	yellow				
Zimt	pink	426	yellow				

Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen und co.)

Mungdal war lange eines meiner Grundnahrungsmittel (Achtung: Mungbohnen vertrage ich wegen der Schale nicht, aber das Dal hingegen ist geschält). Bohnen und Linsen enthalten zahlreiche Anti-Nährstoffe, die Blähungen verursachen, Verdauungsenzyme hemmen, Schleimhäute reizen oder die Nährstoff Absorption hemmen. Die Angaben, ob Bohnen und Linsen auch Histamin-Liberatoren sind, sind widersprüchlich. Ich habe eher schlechte Erfahrungen mit Hülsenfrüchten gemacht. Ich sollte aber keine Referenz sein. Bei Karezza empfiehle ich erst nur Mungdal auszuprobieren. Gute Marken für Mungdal sind: Rapunzel, Classic Ayurveda, Davert. Alle anderen würde ich erst nur in kleinen Mengen austesten.

Borlotti Bohnen		0.8						Biogene Amine. Anti-Nährstoffe, welche Verdauungsstörungen auslösen können.
Bohnen braun		0.02						Biogene Amine. Anti-Nährstoffe, welche Verdauungsstörungen auslösen können.
Bohnen Kidney		2.54 - 6.02						Biogene Amine. Anti-Nährstoffe, welche Verdauungsstörungen auslösen können.
Bohnen Lima		0.0						Biogene Amine. Anti-Nährstoffe, welche Verdauungsstörungen auslösen können.
Bohnen schwarz		1.6						Biogene Amine. Anti-Nährstoffe, welche Verdauungsstörungen auslösen können.
Bohnen (weiss, Pinto, Augen, Adzuki)	unbekannt							Biogene Amine. Anti-Nährstoffe, welche Verdauungsstörungen auslösen können.
Edamame								Sind Sojabohnen... Probleme machen die Antinährstoffe, wenn Soja nicht fermentiert oder korrekt zubereitet wird. Sojasauce und -paste sind bei Histamin-Problemen nicht zu empfehlen. Ich färbe es ausserdem rot wegen dem hohen Wert von Soja-Mehl. Biogene Amine
Grüne Bohnen		1.1 - 76.9						Biogene Amine
Kichererbsen		0.0						Enthalten viel Tannin. Anti-Nährstoffe, welche Verdauungsstörungen auslösen können.
Schwarze Kichererbsen	unbekannt			X				Haben SEHR viel Ferulasäure (2480 µg/g)
Linsen								Enthalten zusätzlich moderate bis hohe Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, p-Cumarinsäure). Enthalten viel Tannin. Der Wert 16.75 kommt von rohen Linsen, aber kochen reduziert den Gehalt oft um etwa die Hälfte. Der hohe Wert ist aus einer Studie, bei denen rohe Linsen verwendet wurden. Anti-Nährstoffe, welche Verdauungsstörungen auslösen können.
Linsen (rot)	unbekannt			X				Enthalten zusätzlich moderate bis hohe Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, p-Cumarinsäure). Enthalten viel Tannin. Anti-Nährstoffe, welche Verdauungsstörungen auslösen können.
Mung Bohnen		0 - 1.62						
Mung Dal (geschält)	unbekannt							War lange eines meiner persönlichen Grundnahrungsmittel (vor dem Nickel-Problem). Gute Marken sind: Rapunzel, Classic Ayurveda, Davert. Da ich auch positives von anderen Betroffenen gehört habe, färbe ich sie grün.
Süßslupinen	unbekannt							
Sojabohnen								Probleme machen zusätzlich die Antinährstoffe, wenn Soja nicht fermentiert oder korrekt zubereitet wird. Sojasauce und -paste sind bei Histamin-Problemen nicht zu empfehlen. Biogene Amine
		5.05 - 2.00						

Kräuter

Vieleicht kannst du kleine Mengen Kräuter tolerieren. Grundsätzlich haben die meisten Kräuter einen sehr hohen Salicylatgehalt. Frische Kräuter enthalten weniger Salicylat als getrocknete. Es gibt leider nicht so viele Daten über Polyphenole und Flavonoide.

Bärlauch	unbekannt			X			Bärlauch stufe ich aufgrund der Berichte im Salicylat-Forum als nicht verträglich ein. Enthält viel Senföglycoside.
Basilikum		0.6 - 34		X			Viel Ferulasäure, Kaffeesäure
Chili (frisch)	Vorsicht!	6.57 - 13.8					Capsaicin blockiert die Salicylat-Aufnahme.
Dill		69 - 944					
Estragon		348					
Eukalyptus	unbekannt						
Koriander		2 - 207.18					
Kresse	unbekannt			X			Ein klein wenig vertrage ich.
Mädesüß	unbekannt						
Majoran	unbekannt						
Minze		14.4 - 94	X				Viel Rosmarinsäure.
Oregano		19.9 - 660					
Petersilie							Enthalten zusätzlich moderate bis hohe Mengen Polyphenole (Kaffeesäure, Ferulasäure). Enthält viel Luteolin. Hoher Nickelgehalt.
Rosmarin (getrocknet)		680	X				Viel Rosmarinsäure.
Salbei		217	X				Viel Ferulasäure.
Tamarind	unbekannt						
Thymian		12.8 - 1830	X				Viel Ferulasäure, Kaffeesäure
Wasabi		0.94	unbekannt		X		
Zitronengras	unbekannt						

Nüsse & Kerne

Obwohl einige Nüsse hier als tief eingestuft werden, würde ich nur vorsichtig testen. Probleme machen sie, weil sie fast alle starke Reaktionen bei Histamin-Intoleranz machen. Nüsse sind allgemein potente Allergene und haben viel Nickel, falls du an Nickelallergie leidest. Auch hier macht es sicher Sinn, die Schale der Nüsse zu entfernen (blanchiert). Ganz kleine Mengen sollten theoretisch gehen. Meistens sind Nussöle ebenfalls schlecht verträglich (auch bei Körperhygiene-Produkten!).

Cashew		0.7 - 41.1		X	X		Enthält moderat Rutin. Histamin-Liberator
Chiasamen	unbekannt						Chia gehören zur Pflanzenfamilie der Minze, die als hoch in Salicylat eingestuft wird.
Erdnuss		2.3 - 11.2		X			Moderat p-Cumarinsäure, Kaempferol. Biogene Amine.
Haselnuss	Vorsicht!	1.4		X			Enthält viel Gallussäure. Histamin-Liberator.
Kokusnuss	Vorsicht!	2.6					Der Wert gilt für getrocknetes Pulver
Kürbiskerne		17.58					
Leinsamen	unbekannt		unbekannt				Einige im Forum geben an, Leinsamen zu vertragen. Leinsamen werden häufig nur in kleinen Mengen konsumiert. Ganze Samen sollten verträglicher sein als aufgebrochene, geschrötenen, weil diese werden unverdaut ausgeschieden.
Macadamia		5.2					
Mandeln		30 - 47.09		X	X		Sehr viel Oxalsäure. Enthält moderat Rutin. Histamin-Liberator.
Paranuss	Vorsicht!	4.6		X			Enthält moderat Kaffeesäure
Pecan (Pekann)	Vorsicht!	1.2		X			Enthält moderat Kaffeesäure, Kaempferol. Histamin-Liberator. Biogene Amine.
Pinienkerne		5.1					Histamin-Liberator.
Pistazien		5.5		X	X		Die äussere grüne Schale enthält Salicylat. Enthält moderat p-Cumarinsäure. Enthält moderat Quercetin.
Sesam (weiss)	Vorsicht!	2.3					
Sonnenblumenkerne	Vorsicht!	1.2					
Walnuss	Vorsicht!	3		X			Viel Ferulasäure, Kaffeesäure, p-Cumarinsäure, moderat Ellagsäure. Histamin-Liberator. Biogene Amine.

Pilze

Zu Pilzen gibt scheint 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, allerdings in meist vernachlässigbaren Mengen. Andere sekundäre Pflanzenstoffe können jedoch auf eine Weise ins Immunsystem eingreifen, die bei Salicylat-Intoleranz hinderlich ist. Ich habe bisher keine guten Erfahrungen mit Pilzen gemacht. Alle Pilze enthalten biogene Amine.

ABM (Agaricus blazei murrill)	unbekannt		unbekannt				Biogene Amine.
Austernpilz	unbekannt						Biogene Amine.
Champignons		2.4 - 12.6					Biogene Amine.
Enokitake		0.7					Biogene Amine.
Heiricium	unbekannt		unbekannt				Biogene Amine.
Honigpilz (Hallimasch)	unbekannt						Biogene Amine.
Kräuterseitlinge		0.74					Biogene Amine.
Maitake	unbekannt		unbekannt				Biogene Amine.
Maronen	unbekannt		unbekannt				Biogene Amine.
Mu Err (Judas Ohr)	unbekannt		unbekannt				Biogene Amine.
Pfifferlinge	unbekannt						Biogene Amine.
Reishi	unbekannt		unbekannt				Biogene Amine.
Shitake		0.79	unbekannt				Biogene Amine.
Steinpilze							Biogene Amine.
Trüffel	unbekannt		unbekannt				Biogene Amine.
Weisser Zuchtegerling		1.41	unbekannt				Biogene Amine.

Salat

Blattsalate enthalten nur geringe Mengen an Polyphenolen, Flavoniden und Senfölglycoside. Ich würde empfehlen, die äusseren Blätter nicht zu essen (enthalten mehr Salicylat). Die meisten essen nur Eisberg-Salat, aber das heisst nicht, dass die anderen nicht vertragen werden. Im Forum vertragen einige wenige Zuckerhut, Feldsalat, Chinakohl (roh) 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 es war oft eine Lotterie, ob ich Symptome kriege oder nicht... Manche Salate kann man übrigens auch kochen.

Batavia	unbekannt						
Chicoree (CH: Brüsseler)		10.2					
Cicorino Rosso	unbekannt			X	X		Roter Salat enthält Quercetin und Luteolin.
Eichblatt	unbekannt						
Eisberg		0.0					
Endivien		19					
Kopfsalat		0.0 - 0.02					
Nüssler (Feldsalat)	unbekannt						Einige im Forum scheinen ihn zu vertragen.
Lattich	unbekannt						
Lollo	unbekannt			X	X		Lollo Rosso enthält Quercetin und Luteolin.
Löwenzahn	unbekannt						
Portulak	unbekannt						

Radicchio	unbekannt			X	X		Enthält Quercetin und Luteolin.
Römersalat	unbekannt						
Rucola (Rauke)		15.62			X		Enthält Senfölglycoside.
Zuckerhut	unbekannt						Einige im Forum scheinen ihn zu vertragen.

Süßungsmittel & Backen

Ahornsirup		0.0					Vertrage ich gut. Der Trübe hat vermutlich mehr Salicylat und Polyphenole, deshalb besser einen gefilterten verwenden.
Aspartam	unbekannt						
Bittermandelaroma	unbekannt						
Carob (Karob)		0.0		X			Enthält Ferulasäure, Kaffeesäure, p-Cumarinsäure, Gallussäure
Cyclamat	unbekannt						
Fruchtzucker		0.0					
Gelatine	unbekannt						
Hefe		8.1					Achtung: Autolysierte Hefe hat viel Salicylat.
Honig		0.2 - 112.4		X	X		Enthält auch Benzoësäure sowie moderate Werte in Polyphenolen.
Kakao		0.0		X	X		Kakao enthält eigentlich kaum Salicylat, aber enthält Polyphenole (v.a. Ferulasäure, Kaffeesäure, p-Cumarinsäure, Quercetin). Enthält auch viel Oxalat. Sehr viel Nickel. Biogene Amine. Histamin-Liberator.
Maltodextrin	unbekannt						
Malzzucker	unbekannt						
Melasse		2.2		X			Enthält Ferulasäure, Kaffeesäure, p-Cumarinsäure, Gallussäure
Pfeilwurzelmehl		0.0					
Rohzucker		0.0					
Schokolade* (siehe Kakao)							
Traubenzucker		0.0					
Vanille		14.4 - 130.26					
Zucker (weiss, braun)		0.0					
Zuckerrohrmelasse		2.2		X			Enthält Ferulasäure, Kaffeesäure, p-Cumarinsäure, Gallussäure
Zuckerrübensirup		1					

Tierische Produkte (Fleisch & Milchprodukte)

In Milchprodukten entsteht durch die Milchsäuregärung Benzoësäure mit hohen Werten. Das betrifft Joghurt, Quark, Frischkäse, Käse und so weiter. Die Salicylat-Werte bewegen sich zwischen 0.0 und 2.5. Ich habe bei mir festgestellt, dass ich Hartkäse besser vertrage, Joghurt und Quark etwas schlechter. Falls du bereits Darmprobleme hast: Ziegen- und Schafmilch sind verträglicher, gefolgt von A2-Beta-Kasein Milch und danach A1. 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 und Salicylate enthalten. Es macht deshalb Sinn, nur frisches Fleisch zu verwenden. Je älter das Fleisch / der Fisch, desto mehr biogene Amine (u.a. Histamin). Ich gehe hier nicht auf alle Histamin-Intoleranz-Details ein. Wendet euch dazu bitte an die Liste der SIGHI (Schweizerische Interessengemeinschaft für Histamin Intoleranz). Schweinefleisch enthält viel Arachidonsäure (kann Salicylat-Symptome verstärken). Eigelb wird besser vertragen als Eiweiss und Enten- sowie Wachteleier besser als Hühnereier.

Buttermilch		Benzoës.: 11 - 19.1					Salicylat: 0.0
Eier				Unterschiedlich			Eiweiss aktiviert die Mastzellen (Histamin-Liberator). Eigelb ist meist verträglich. Eventuell werden Wachteleier und Enteneier besser vertragen.
Fisch (frisch, unmariniert)		0.0 - 0.5					Je älter der Fisch, desto mehr Histamin. Einlegen in Wasser und abwaschen hilft. Achtung, Fisch verdorbt sehr schnell (Histamin-Falle).
Fleisch (frisch, unmariniert)		0.0		Unterschiedlich			Je älter das Fleisch, desto mehr Histamin. Einlegen in Wasser und abwaschen hilft.
Frischkäse / Schmierkäse		Benzoës.: 0 - 622					
Hühnchen		0.461		Unterschiedlich			
Joghurt (natur)		Benzoës.: 9 - 25					Enthält Histamin und Benzoësäure. Salicylat 0.19.
Joghurt (Frucht)		Benzoës.: 1 - 56					Fruchtjoghurt enthält ja nach Frucht verschieden viel Salicylat.
Käse							Je älter der Käse, desto mehr Histamin und Biogene Amine. Blauschimmel, Gorgonzola und Brie haben am wenigsten Benzoësäure. Salicylat 0.23.
Kefir		Benzoës.: 8 - 23.3					Salicylat 0.0
Milch		Benzoës.: 0.2 - 6.0					Enthält sehr viel Hippursäure (bis 57.5 mg/kg). Eventuell reagieren wir auf diese. Salicylat 0.07
Molke		Benzoës.: 3.9					
Quark		Benzoës.: 6 - 39					Frucht- und Naturquark. Fruchtquark enthält je nach Frucht verschieden viel Salicylat.
Rind		0.0		Unterschiedlich			
Sauermilch		Benzoës.: 28.9					
Schwein		0.722		Unterschiedlich			
Truthahn		0.04		Unterschiedlich			
Wurst	Unterschiedlich						Viel Histamin und möglicherweise Konservierungsmittel und Zusatzstoffe mit Salicylat (Gewürze usw.).

Zusatzstoffe (E-Nummern)

Die Emulgatoren E210 - E213 haben eine Benzoesäure-Struktur und können deshalb Symptome auslösen. Laut Anne Swain von der RPA Allergy Unit sind auch die Azofarbstoffe problematisch (E102, E104, E110, E122, E124, E129). Ich wäre auch vorsichtig mit Sorbaten (E 200 Sorbinsäure, E 201 Natriumsorbitat, E 202 Kaliumsorbitat, E 203 Calciumsorbitat), Sulfiten (E 220, E 221, E 222, E 223, E 224, E 225, E 226, E 227 und E 228) und Mono-Sodium-Glutamat (E621), da sie öfters bei Menschen mit Intoleranzen Symptome triggern können. Emulgatoren wie Lecithine, Mono-/Diglyceride, Polyglycerol-Esters usw. enthalten keine aromatischen Carbonsäure-Struktur und gelten bei Salicylat-Intoleranz in der Regel als unbedenklich. Ich gehe den E-Nummern generell aus dem Weg und esse keine stark verarbeiteten Fertig-Produkte sowie kaufe meistens biologische Lebensmittel statt konventionelle.

E 102	Tartrazin	Farbstoff			
E 104	Chinolingelb	Farbstoff			
E 110	Gelborange S (Sunset Yellow FCF)	Farbstoff			
E 122	Azorubin (Carmoisin)	Farbstoff			
E 124	Ponceau 4R	Farbstoff			
E 129	Allurarot AC (Allura Red AC)	Farbstoff			
E 210	Benzoesäure	Farbstoff			
E 211	Natriumbenzoat	Benzoesäure-Salz			
E 212	Kaliumbenzoat	Benzoesäure-Salz			
E 213	Calciumbenzoat	Benzoesäure-Salz			

Andere

Bouillon, Brühe						Enthält in der Regel verschiedene Gemüse und Kräuter, die nicht vertragen werden. Fleisch oder Knochenbouillon geht potentiell wenn die Brühe gleich nach dem Kochen konsumiert wird (danach entsteht Histamin und biogene Amine). Ich mache zuhause Fleisch- oder Knochenbrühe vom Rind oder Huhn und konsumiere sie innerhalb von Stunden.
Carrageen	unbekannt					Wenn es reines Carrageen ist, dann sollte es gehen. Allerdings wird es aus Rotalgen gewonnen, welche potentiell Salicylat enthalten. Histamin-Liberator.
Erbsenprotein	unbekannt					Erbsen enthalten oft viel Salicylat. Das Protein könnte deshalb für Reaktionen sorgen, wenn es noch Spuren enthält. Biogene Amine.
Gelatine	unbekannt					Biogene Amine.
Gummi arabicum	unbekannt					Vertrage ich. Histamin-Liberator.
Hefeextrakt	unbekannt					Enthält Glutamat, was manchmal problematisch für die Verdauung ist. Histamin-Liberator. Biogene Amine
Invertzucker	unbekannt					
Lecitin	unbekannt					Wird aus Sojabohnen, Sonnenblumenkernen und Raps gewonnen (v.a. aus Soja).
Pektin	unbekannt					
Pfeilwurzelmehl		0.0				Laut Swain salicylat-frei

Quellen:

Wissenschaftliche Studien

1. Swain RA, Dutton SP, Truswell AS. Salicylates in foods. *J Am Diet Assoc.* 1985 Aug;85(8):989-990. PMID: 4019097

2. Wood A, Bader G, Thies F, Kyle J, Dutige B. A systematic review of salicylates in foods: Estimated dietary intake of a Scottish population. *Mol Nutr Food Res.* 2011;55(Suppl 1):S71-S74. doi:10.1002/mnfr.201000408

3. Keszkyova PK, Szokop M, Gajewska D. Overall content of salicylic acid and salicylates in food available on the European market. *J Agric Food Chem.* 2009 Dec;26(65):1085-1109. doi:10.1021/acs.jafc.7b04313. Epub 2009 Dec 7. PMID: 29182277.

4. Venema DP, Holliman PC, Jansen PLMTM, Kalber MB. Determination of acetylsalicylic acid and salicylic acid in foods using HPLC with fluorescence detection. *J Agric Food Chem.* 1996 Apr;44(7):1762-1767. doi:10.1021/050458y.

5. Chairee LH, Ventler C, Syue PC, Kui KW, Wu CH. Which fruits and vegetables should be excluded from a low-salicylate diet? An analysis of salicylic acid in fruits/foods in Taiwan. *Int Arch Allergy Immunol.* 2018;176(3-4):198-204. doi:10.1159/000468348. Epub 2018 May 7. PMID: 29734100.

6. Malakar S, Gibson PR, Barrett JS, Mur J. Naturally occurring dietary salicylates: A closer look at common Australian foods. *J Food Comp Anal.* 2017 Apr;57:31-36. doi:10.1016/j.jfca.2016.12.008.

7. Scotter S, Roberts S, Wilson LA, Howard F, Davies J, Mansfield P. Free salicylic acid and acetyl salicylic acid in foods using gas chromatography-mass spectrometry. *Food Chem.* 2007;105(1):273-279. doi:10.1016/j.foodchem.2007.03.007.

8. Sieber R, Büköldi U, Baumann H, Bosset JO. Phenolic acids in fruits and vegetables: Changes in *Salix caprea* pear fruit during cold storage. *J Agric Food Chem.* 2009;57(20):5307-5312. doi:10.1021/jf8035087. Epub 2009 Jun 10.

9. Al-Qurashi AD, Awad MA, Sieber R. Postharvest salicylic acid and its metabolites changes in *Salix caprea* pear fruit during cold storage. *J Agric Food Chem.* 2012 Apr;60(2):120-124.

10. Sieber R, Büköldi U, Bosset JO. Benzic acid as a natural compound in cultured dairy products and cheese. *Int Dairy J.* 1995;5(3):227-246.

11. Adam KK, Liu RH. Antioxidant activity of grains. *J Agric Food Chem.* 2002;50(21):6182-6187.

12. Matilla P, Kumpulainen J. Determination of free and conjugated phenolic acids in cereals. *J Agric Food Chem.* 2001;49(7):1163-1168.

13. Adam KK, Sorrells ME, Liu RH. Phytochemical profiles and antioxidant activities of wheat, barley, and oats. *J Agric Food Chem.* 2003;51(26):7825-7834.

14. Dziedzic SZ, Hutzell BT. Phenolic acids in wheat and rye. *Food Chem.* 1997;60(3):315-324. doi:10.1016/S0378-1017(97)00030-0.

15. Sieber R, Büköldi U, Bosset JO, Müller A. Phenolic acids in bread. *J Agric Food Chem.* 2002;50(21):652-658.

17. Chundrasekaran A, Shahidi F. Content of phenolic acids, flavonoids and antioxidant activity in selected legumes. *J Funct Foods.* 2011;3(3):146-158.

18. Scalbert A, Williamson G. Dietary intake and bioavailability of polyphenols. *J Nutr.* 2000;130(8 Suppl):2073S-2085S.

19. Zorko G, Glowinski K. Variations in caffeine and ferulic acid contents in herbs. *Phytochemical Anal.* 2001;12(3):171-176.

20. Shakeri A, Shehakbar A, Javadi B. Rosmarinic acid in medicinal plants: analytical methods and biodistribution. *J Evid Based Complementary Altern Med.* 2016;2016:1-16.

21. Feller A, Fliebig E. The antioxidant capacity and phenolic content of nuts. *Food Chem.* 2010;119(3):598-607. doi:10.1016/j.foodchem.2009.07.040.

22. Ligrice R, Martinez-Soler A, Turner-Brown FA. Chemical analysis of polyphenols and antioxidant properties of lettuce and chicory cultivars. *J Agric Food Chem.* 2008;56(24):12067-12075.

24. Dusonj M, Mondini Z, Williamson G, Price RA. The phenolic composition of green and black tea infusions. *J Agric Food Chem.* 2000;48(5):1243-1249.

25. Zamora M, Hidalgo FJ, Domínguez-Vidal A. Polyphenol profile of dark honey and its antioxidant properties. *Food Addit Contam Part A Chem Anal Control Expo Risk Assess.* 2011;28(7):889-900.

26. Gayan V, Pela C, Curiel JA. Phenolic content and antioxidant activity of maple syrup. *J Agric Food Chem.* 2000;48(15):6184-6190.

27. Sieber R, Büköldi U, Bosset JO, Rüegg M. Benzic acid as a natural compound in foods—an overview. *Mitteil Lebensmitteluntersuch Hyg.* 1989;80:345-362.

28. Sieber R, Büköldi U, Baumann H, Bosset JO. Über das Vorkommen der Benzosäure in Saatmehlprodukten und Käsen. *Mitteil Lebensmitteluntersuch Hyg.* 1990;81:484-493.

29. Sieber R, Büköldi U, Baumann H, Bosset JO. Über die Bedeutung und -verfügbarkeit von Benzosäure für die Konservierung von geschenkten Käsen. *Mitteil Lebensmitteluntersuch Hyg.* 1990;81:722-730.

30. Al-Qurashi AD, Awad MA, Sieber R. Salicylic acid and its metabolites changes in *Salix caprea* pear fruit during cold storage. *J Agric Food Chem.* 2012;60(2):120-124. doi:10.1021/jf2001112. doi:10.1021/jf2001112.

31. Al-Qurashi AD, Awad MA, Postharvest salicylic acid treatment reduces chilling injury in *Salix caprea* pear fruit during cold storage. *J Agric Food Chem.* 2013;61(12):109-112. doi:10.1021/jf303604t. Epub 2013 Mar 12.

32. Srivastava A, Divivedi SN. Preharvest sprays of salicylic acid delays ripening and reduces chilling injury in banana fruit (*Musa acuminate*). *Sci Hortic.* 2007;112(3):271-274. doi:10.1016/j.scientia.2007.04.015.

33. Li C, Dong F, Yu X, Wang M. A novel composite coating containing sodium benzate for citrus preservation. *Postharvest Biol Technol.* 2010;55(2):165-170. doi:10.1016/j.postharvbio.2009.07.007.

34. Sripathiran U, Vithayakulit W. Antimicrobial edible coating of sodium benzate for blueberry preservation. *J Food Eng.* 2016;183:69-73. doi:10.1016/j.foodeng.2016.02.018.

35. Jeyasekaran G, Anandharakshamkisan C. HPMC-sodium benzoate coatings to extend the postharvest life of cherry tomatoes. *Food Chem.* 2012;135(1):20-26. doi:10.1016/j.foodchem.2012.04.070.

36. Maitz L, Novak V. Histamine and histamine intolerance. *Am J Clin Nutr.* 2007 Sep;85(5):107-110. doi:10.1093/ajcn/85.5.115.

37. Maitz L, Novak V. Histamine and histamine intolerance of the gut. *J Physiol.* 2013;591(16):3059-3116. doi:10.1113/jphysiol.2013.300516.

38. Comerford O, Impey D, O'Leary C, et al. Histamine and histamine intolerance in food. *Postgrad Med J.* 2009;85(1004):577-581. doi:10.1136/pgmj.2009.104057.

39. Visconti C, Valerio E, Schiavone M, et al. Histamine and histamine intolerance in food. *Postgrad Med J.* 2019 Mar;15:1249. doi:10.1136/pgmj.2019.102439.

Internet

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8003553/		Oktober 2023
https://www.chroniclebenswert.de/		Oktober 2023
https://www.histaminintoleranz.ch/downloads/SIGHI-Merkblatt_histaminarmeErnahrung.pdf		April 2025
https://www.histaminintoleranz.ch/downloads/SIGHI-Leaflet_HistamineEliminationDiet.pdf		April 2025
https://www.mastzellaktivierung.info/downloads/foodlist/11_FoodList_DE_alphaebetisch_mitKat.pdf		April 2025
https://www.mastzellaktivierung.info/downloads/foodlist/SIGHI-FoodList_DE_Histamin_alphaebetisch_inKategorien.pdf		April 2025
https://www.histamean.de/		April 2025