

Lebensmittel mit hohem Salicylatgehalt

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

wenn Sie an einr Aspirin[®]-Intoleranz, oft auch als Aspirin-Allergie bezeichnet, leiden, dann vertragen Sie außer dem Wirkstoff in Aspirin[®], der Acetyl-Salicylsäure, wahrscheinlich auch andere Stoffe aus der Gruppe der Salicylsäuren (Salicylate) nicht. Diese verstecken sich in unzähligen unserer Lebensmittel. Sie alle vollständig zu meiden wird kaum gelingen. Dennoch gibt die folgende Liste Ihnen einen Überblick über Lebensmittel, in denen besonders viele Salicylate vorkommen. Lebensmittel, die sie folglich meiden oder zumindest nicht im Übermaß zu sich nehmen sollten, um die Symptome der Intoleranz („Allergie“) zu vermindern:

Beerenfrüchte und Datteln

Orangen und Aprikosen

Ananas

Gurken

Endiviensalat

Oliven

Weitrauben und Wein

Mandeln

Honig

Schwarzer Tee

Viele Gewürze, z.B.: Salbei, Anis, Senf, Dill, Melisse, Zimt,

Basilikum, Chilli, Pfeffer, Estragon, usw...