



In der Regel ist die Nickelallergie eine Kontaktallergie. Daher sollte der Hautkontakt mit Nickel vermieden werden. Die Beschränkung der Nickelzufuhr durch Nahrungsauswahl ist nur bei hochempfindlichen Personen erforderlich.

Nickelreiche und nickelarme Lebensmittel

Gegessen werden dürfen:

Gemieden werden sollten:

Fleisch, Fisch

alle Fleischsorten, Eier, tiefgefrorener Fisch

größere Mengen Geflügel, Fisch, Fischkonserven, Shrimps, Muscheln, Innereien

Milchprodukte

alle Milchprodukte wie Butter, Käse, Milch, Joghurt

größere Mengen Edamer Käse, strikt zu meiden ist Sojamilch

Gemüse

rote Beete, Brokkoli Rosenkohl, Weißkohl Chinakohl, Dill, Pilze, Pfeffer (rot, grün), Kartoffeln, Petersilie Aubergine

Sojaprodukte, Spinat, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen grün/ weiß/ braun, Linsen), Grünkohl, Lauch, Bohnensprossen, Spargel, Kopfsalat

Getreide und Getreideprodukte

alle Frühstücksfertigprodukte aus Reis, Cornflakes, Popcorn, weißer Reis, Spaghetti, Maccaroni, Weißmehlprodukte; Vollkornroggenprodukte und Weißbrot in geringen Mengen

Haferflocken und andere Haferprodukte, Buchweizen, Hirse, Weizenkleie und andere kleie- und faserreiche Lebensmittel wie z.B. Kleiebisquits, Weizenkleietabletten, Mehrkornbrote

Früchte und Beeren

alle Beeren (außer Himbeeren) Pfirsiche, Birnen, Rosinen, Rhabarber

Feigen, Ananas, Himbeeren, Backpflaumen, Obstkonserven

Getränke

Kaffee und Tee (kurz ziehen lassen, nicht in größeren Mengen), Limonade, alkoholische Getränke (außer Wein und Bier)

Schokolade- und kakaohaltige Getränke, Tee, vor allem aus Automaten

Verschiedenes

Margarine, Hefe

Schokolade, Marzipan, Kakao, Mandeln, Haselnüsse, Erdnüsse, Leinsamen, Soja und Sojaprodukte, Lakritze, Sonnenblumenkerne, Backpulver