

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