

Intolérance à l'histamine Test
RÉSULTAT DU TEST

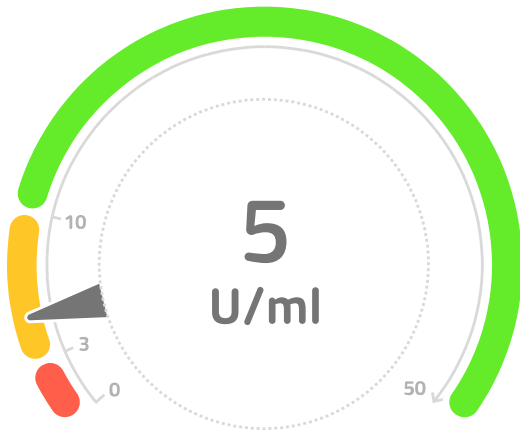
Résultat du test Intolérance à l'histamine

Nom
Jean Dupont

ID du test
ABC123

Date de Rapport
08/07/2019

Date de naissance
08/07/1987



Les résultats de votre test

Une valeur de **5 U/ml** de la concentration de diamino oxydase (DAO) a été trouvée dans le sérum. Cela montre qu'il y a un déficit en diamino oxydase et une intolérance à l'histamine est probable.

< 3 U/ml Intolérance à l'histamine prononcée soupçonnée

3-10 U/ml Intolérance probable à l'histamine

> 10 U/ml Intolérance improbable à l'histamine

Analyses

La valeur standard pour la diamino oxydase est supérieure à 10 U/ml (plage verte), une valeur comprise entre 3 U/ml et 10 U/ml indique une intolérance probable à l'histamine (plage jaune). Si la valeur est inférieure à 3 U/ml, l'intolérance à l'histamine est généralement prononcée (zone rouge).

Foire Aux Questions

Que faire en cas d'intolérance à l'histamine ? _____ ^

Outre la rééducation intestinale et la restauration de la colonisation naturelle par les microorganismes, une optimisation de l'apport en vitamines et oligo-éléments (vitamine B6, vitamine C, zinc, niacine) ainsi qu'une alimentation pauvre en histamine peuvent également conduire à une amélioration de l'intolérance. De plus, il est important de tenir compte de l'influence des médicaments. Dans certains cas, le DAO peut être administré de manière ciblée. L'histamine, qui est ingérée par les aliments, peut également être liée aux échangeurs d'ions minéraux et largement éliminée.

Quels médicaments peuvent augmenter l'intolérance ? _____ ^

L'acétylcystéine, l'ambroxol, l'aminophylline, l'amitriptyline, la chloroquine, l'isoniazide, le

métamizole, le métopropramide, le propafénone et le vérapamil peuvent nuire à la dégradation de l'histamine. Les personnes allergiques doivent éviter les anti-inflammatoires qui augmentent la libération d'histamine. Il s'agit notamment de l'acide méclofénamique, de l'acide méfénamique, du diclofénac, de l'indométhacine, du flurbiprofène, du naproxen, du kétoprofène et de l'acide acétylsalicylique. Au lieu de cela, les personnes allergiques devraient de préférence utiliser des médicaments anti-inflammatoires qui réduisent la libération d'histamine. Il s'agit du fenbufène, du lévamisole et de l'ibuprofène¹.

Qu'est-ce qui constitue un régime pauvre en histamine ? _____ ^

Évitez les aliments qui contiennent de l'histamine. Il s'agit notamment du thon, du salami, des fromages à pâte dure et du vin rouge. De plus, les aliments qui libèrent de l'histamine devraient être évités. Il s'agit notamment des fraises, des agrumes, de l'ananas, du kiwi, des fruits de mer et du lait. Vous devriez également éviter les aliments qui inhibent la DAO. Il s'agit notamment du chocolat, des tomates et des noix.

Pourquoi l'organisme a-t-il besoin d'histamine ? _____ ^

L'histamine est utilisée dans l'organisme comme substance messagère pour influencer des processus importants dans les réactions défensives du système immunitaire, pour contrôler la production de suc gastrique, la motilité de l'estomac et des intestins, pour influencer la fréquence cardiaque et la tension vasculaire, et pour réguler le rythme éveil/sommeil et la température du corps.

Quel est le rôle de la diamino oxydase (DAO) ? _____ ^

Le DAO est une enzyme qui dégrade principalement l'histamine ingérée dans les aliments. Si l'activité de la DAO n'est pas suffisante pour la dégradation de l'histamine, on soupçonne une intolérance à l'histamine. Cela entraîne des réactions excessives à l'histamine parce qu'elle n'est pas dégradée assez rapidement².

Quels sont les symptômes de l'intolérance à l'histamine ? _____ ^

Un nez bouché ou qui coule, un malaise à la langue, un malaise gastro-intestinal, une diarrhée ou des selles molles, des nausées, des crampes, de l'asthme, des maux de tête fréquents, des migraines, une hypotension, un pouls élevé ou irrégulier, des crampes menstruelles sévères le premier jour chez les femmes, un œdème, une enflure des yeux, de douleurs aux membres et une réaction de peau sont des symptômes caractéristiques d'intolérance à l'histamine. De plus, les réactions allergiques peuvent être intensifiées. Une intolérance au vin rouge, aux fromages à pâte dure, aux saucisses, aux tomates, au ketchup et au chocolat peut également indiquer une intolérance à l'histamine.

Quelles sont les causes de l'intolérance à l'histamine ? _____ ^

La cause principale de l'intolérance à l'histamine est le déséquilibre entre l'histamine produite et l'incapacité à la décomposer. Il y a deux explications possibles à cela : 1. augmentation de la production d'histamine, par exemple en raison d'une surproduction (en raison d'allergies, de bactéries ou de saignements dans le tractus gastro-intestinal)

Le rapport de votre test est disponible en ligne sur votre espace personnel. Vous pouvez le télécharger et l'imprimer à tout moment. Les données de votre test sont disponibles pendant 30 jours après la fin de votre test.

Comment se déroule une session d'entraînement ?

Une session d'entraînement est une séance de travail de 45 minutes à 1 heure, pendant laquelle vous êtes évalué sur vos connaissances et vos compétences. Les questions sont tirées d'un pool de questions et sont adaptées à votre niveau de connaissances. Les questions sont classées par difficulté et sont évaluées en fonction de votre performance. Les questions sont classées en fonction de votre performance et de votre niveau de connaissances. Les questions sont classées en fonction de votre performance et de votre niveau de connaissances.

Vous trouverez les pages suivantes dans le rapport personnel de votre test.

Tableau des matières

- 1. Introduction
- 2. Présentation de votre test
- 3. Résultats de votre test
- 4. Analyse de votre performance
- 5. Recommandations