



# Histaminintolerans Test

TESTRESULTAT



## Ditt testresultat

Ett värde motsvarande **5 U/ml** av koncentrationen av diaminoxidas (DAO) upptäcktes i serumet. Detta visar att det föreligger en brist på diaminoxidas och att histaminintolerans är troligt.

● < 3 U/ml Misstänkt stark histaminintolerans

● 3-10 U/ml Trolig histaminintolerans

● > 10 U/ml Osannolikt histaminintolerans

## Analys

Standardvärdet för diaminoxidas är över 10 U/ml (grön nivå), ett värde mellan 3 U/ml och 10 U/ml antyder en trolig histaminintolerans (gul nivå). Om värdet understiger 3 U/ml handlar det typiskt sett om stark histaminintolerans (röd nivå).

## Vanliga frågor

Vad kan man göra åt histaminintolerans? \_\_\_\_\_ ^

Utöver tarmåterställning och rekonstruktion av naturlig kolonisering av mikroorganismer så kan en förbättring av tillgången på vitaminer och spårämnen (vitamin B6, vitamin C, zink, niacin) och en låghistamindiet leda till förbättringar avseende intolerans. Det är även viktigt att överväga inverkan av mediciner. Ibland kan DAO tillföras på ett riktat sätt. Histamin, som tillförs genom mat, kan även vara bundet till järnmineraler och i stor utsträckning uteslutas.

Vilka mediciner kan öka intolerans? \_\_\_\_\_ ^

Acetylcystein, ambroxol, aminofyllin, amitriptylin, klorokin, isoniazid, metamizol, metoklopramid, propafenon och verapamil kan ha en negativ inverkan på nedbrytningen av histamin. De som lider av allergier bör undvika antiinflammatoriska ämnen som ökar

frigörandet av histamin. Bland dessa finner vi meklofenaminsyra, mefenaminsyra, diklofenak, indometacin, flurbiprofen, naproxen, ketoprofen och acetylsalicylsyra. Istället för de som lider av allergier använda antiinflammatoriska läkemedel som minskar frigörandet av histamin. Dessa är fenbufen, levamisol och ibuprofen<sup>1</sup>.

## Vad innebär en låghistamindiet? \_\_\_\_\_ ^

Undvik mat som innehåller histaminer. Däribland tonfisk, salami, hårdost och rött vin. Mat som frigör histamin bör också undvikas. Däribland jordgubbar, citrusfrukter, kiwi, skaldjur och mjölk. Du bör även undvika mat som inhiberar DAO. Däribland choklad, tomater och valnötter.

## Varför behöver kroppen histamin? \_\_\_\_\_ ^

Histamin används av kroppen som en signalsubstans för att påverka viktiga processer i immunförsvarets funktion, för att kontrollera produktionen av magsyra, mag- och tarmrörelser, reglering av hjärtfrekvens och kärlspänning, för att reglera sömncykeln samt för kroppens temperatur.

## Vilken roll spelar diaminoxidas (DAO)? \_\_\_\_\_ ^

DAO är ett enzym som främst bryter ned den histamin som kommer från mat. Om DAO-aktiviteten inte är tillräcklig för att bryta ned histamin så kan histaminintolerans föreligga. Detta leder till kraftiga reaktioner på histamin eftersom att det inte bryts ned tillräckligt snabbt<sup>2</sup>.

## Vilka är symptomen på histaminintolerans? \_\_\_\_\_ ^

En täppt eller rinnig näsa, tungobehag, magirritation, diarré eller lös avföring, illamående, krampor, astma, vanligt förekommande huvudvärk, migrän, hypotoni, förhöjd eller oregelbunden puls, svår menskramp under första menstruationsdagen, ödem, svullna ögon, smärta i armar och hudreaktioner är vanliga tecken på histaminintolerans. Utöver detta så kan allergiska reaktioner förvärras. Intolerans av rött vin, hårda ostar, korv, tomater, ketchup och choklad kan också vara ett tecken på histaminintolerans.

## Vilka är orsakerna bakom histaminintolerans? \_\_\_\_\_ ^

De främsta anledningarna till histaminintolerans är obalansen mellan det histamin som kroppen tillverkar och oförmågan att bryta ned det. Det finns två möjliga förklaringar till detta: 1. ökad histaminproduktion, t.ex. på grund av överproduktion (till följd av allergier, bakterier eller blödning i mag- och tarmkanalen) eller upptag av histamin, histidin, eller andra biogeniska aminer (så som i formen av mat eller alkohol) 2. inte tillräcklig mängd eller endast inaktiv form av enzymet DAO i kroppen<sup>3</sup>.

## Hur uppstår en enzymbrist? \_\_\_\_\_ ^

Orsaken är ofta en kronisk påfrestning på tarmarna, vilket leder till inflammation och förändringar i tarmarnas slemmembran och leder till minskad enzymproduktion. Dessa kroniska inflammationer är ofta omöjliga att upptäcka vid koloskopi. Det är även möjligt att DAO inte fungerar som det ska på grund av vitaminbrist (särskild vitamin B6).

Mediciner, alkohol och tillgången på vitamin C och zink kan även påverka frigörandet av histamin och dess nedbrytning.



Om du har ytterligare frågor om ditt test resultat, snälla tveka inte att kontakta oss.

**Kontakta oss via e-post på:**  
[help@cerascreen.com](mailto:help@cerascreen.com)

Vi överger dig inte med dina testresultat utan stödjer dig på din väg mot en symptomfri framtid. Din Cerascreen Team

## Källor

<sup>1</sup> Pfisterer, M., Mayer, I.: Histaminintoleranz – aktueller Stand der Technik von Diagnose und Therapie, EHK 57: 110-114 (2008). doi: 10.1055/s-2008-1044021.

<sup>2</sup> Kovacova-Hanusikova, E., Buday, T., Gavliakova, S., Plevkova, J.: Histamine, histamine intoxication and intolerance. Allergologia et Immunopathologia. 43, 498–506 (2015). doi:10.1016/j.aller.2015.05.001.

<sup>3</sup> Manzotti, G., Breda, D., Di Gioacchino, M., Burastero, S.: Serum diamine oxidase activity in patients with histamine intolerance. Int J Immunopathol Pharmacol. 29, 105–111 (2016). doi:10.1177/0394632015617170.