



Histamine-intolerantie Test

RESULTATENRAPPORT

Inhoudsopgave

1	Uw individuele resultatenrapport	3
2	Uw testresultaat	4
3	Welke behandelingsopties zijn er voor histamine-intolerantie?	5
4	Algemene informatie over histamine	7
4.1	Histamine en histamine afbraak	7
4.2	Wat zijn de symptomen van histamine intolerantie?	7
4.3	Wat zijn de oorzaken van histamine intolerantie?	8
4.4	Hoe herken ik dat ik een histamine intolerantie heb?	8
4.5	Wat veroorzaakt hoge histaminespiegels?	8
5	Referenties	9

1 Uw individuele resultatenrapport

Patiënt:	Victor Voorbeeld	Samplenummer:	9S58W6 / P106725
Geboortedatum:	18.10.1986	Ingang:	19.10.2018
Gewicht:	90 kg	Uitgang:	19.10.2018

Geachte Victor Voorbeeld,

Zoals u verzocht heeft, hebben wij uw capillair bloed onderzocht ten aanzien van een histamine intolerantie. Hiertoe hebben we het gehalte van het enzym diamine oxidase (DAO) in uw bloed geanalyseerd. DAO is het verantwoordelijke enzym voor de afbraak van histamine.

De cerascreen® Histamine-intolerantie Test kan en zal het medisch advies niet vervangen.

Het document werd automatisch aangemaakt en is geldig zonder handtekening.

Wilt u persoonlijk advies over uw testresultaten of heeft u algemene vragen? Neem dan contact op met een van onze voedingskundigen op vragen@cerascreen.com.

Uw cerascreen® team

2 Uw testresultaat

Het in uw capillair bloed gemeten diamine oxidase (DAO) gehalte is: 25,0 U/ml

Volgens de onderstaande tabel heeft u hoogstwaarschijnlijk genoeg DAO en vandaar is een histamine-intolerantie onwaarschijnlijk.

Concentratie van diamine oxidase	Beoordeling
< 3 U/ml	waarschijnlijk sterke histamine-intolerantie
3 - 10 U/ml	histamine-intolerantie is waarschijnlijk
> 10 U/ml	normale DAO-concentratie

Het normaal bereik DAO-concentratie is > 10 U/ml. Indien de gemeten waarde 3 - 10 U/ml bedraagt, is een histamine-intolerantie waarschijnlijk. Indien de waarde < 3 U/ml is, is het heel waarschijnlijk dat u een sterke histamine intolerantie heeft.

3 Welke behandelingsopties zijn er voor histamine-intolerantie?

Als u het vermoeden heeft dat u een histamine-intolerantie hebt of indien deze test dit bewezen heeft, bestaan er meerdere behandelingsopties om de DAO-productie te reactiveren.

Darmtherapie

Een aangeboren histamine-intolerantie is vrij zelden. Meestal wordt deze door een chronische ziekte van de darmslijmvliezen veroorzaakt en/of door een beschadigd darmepitheel. Het is mogelijk dat de DAO-productie in deze gevallen niet voldoende is.

Bovendien kan histamine uit voedsel of histamine geproduceerd door schadelijke bacteriën in de darmen je lichaam onder bepaalde omstandigheden binnendringen.

We raden u aan een darmtherapie te ondergaan, zodoende de natuurlijke darmflora te herstellen en deze therapie één keer per jaar te herhalen. In het gunstigste geval kan de verworven histamine-intolerantie verminderd of genezen worden door deze therapie.

Optimalisatie van de toevoer van vitamines en micronutriënten

Vitamine B6 is nodig om het enzym DAO te activeren. Vitamine C beïnvloedt de histaminevrijzetting. Een opname van voldoende zink is ook belangrijk. We raden u aan uw vitamine verzorging te optimaliseren door de inname van vitaminesupplementen gezien de speciale behoefte aan vitamine B6, vitamine C, niacine (= vitamine B3) en zink.

Vermijd voedsel die histamine bevat

Een flink aantal voedingsmiddelen bevat een hoog natuurlijk histaminegehalte:

Vis: tonijn, ansjovis, makreel

Vlees: gezouten en gerookt vlees, worsten (indien er micro-organismen voor de productie gebruikt worden, zoals salami, cervelaat, varkensworst, rundersaucijs)

Kaas: alle soorten harde kaas (bijv. Emmentaler) en schimmelkaas

Alcohol: rode wijn, witte wijn, bier

Groenten: zuurkool, spinazie, augurken



Vermijd voedingsmiddelen die ervoor zorgen dat histamine in uw lichaam vrijkomt

Sommige voedsels verhogen het vrijkomen van histamine:

- aardbeien, citrusvruchten, ananas, kiwi
- zeevruchten
- melk

Vermijd voedsels die de DAO-activiteit remmen

Bepaalde voedsels bevatten biogene aminen die de activiteit van het enzym DAO beperken:

- chocolade
- citrusvruchten, ananas, papaja, frambozen, peren
- bananen
- tomaten
- groenten
- tarwekiemen
- cashewnoten, walnoten

Houd rekening met de invloed van medicijnen

Indien u geneesmiddelen neemt die de afbraak van histamine beperken, moet u kritisch heroverwegen of u deze daadwerkelijk nodig heeft.

Als u geneesmiddelen neemt die hieronder aangegeven zijn, raden wij u aan contact met uw arts op te nemen om te zien of er een alternatief product bestaat. Zodoende kunnen de symptomen van een histamine-intolerantie misschien al verbeterd worden.

Dit betreft bijv. de volgende medicijnen:

- acetylcysteïne, ambroxol, aminofylline, amitriptyline
- chlorochine, isoniazide
- metamizool, metoclopramide, propafenon, verapamil

Allergiepatiënten moeten ontstekingsremmende medicijnen vermijden die het vrijkomen van histamine bevorderen:

- meclofenamine zuur, mefenamine zuur, diclofenac
- indomethacine, flurbiprofen, naproxen
- ketoprofen, acetylsalicylzuur

Allergiepatiënten moeten ontstekingsremmende medicijnen vermijden die het vrijkomen van histamine beperken:

- fenbufen
- levamisole
- ibuprofen

Indien mogelijk, neem het enzym DAO in

Het is niet altijd mogelijk, voedsels die histamine bevatten te vermijden. In deze gevallen kunt u DAO van dierlijk oorsprong innemen om de afbraak van histamine in de darmen te ondersteunen. Het enig beschikbaar product is DAOsin wat DAO van varkens bevat. Bij veel gebruikers werkt het goed maar de werking vermindert indien het vaak gebruikt wordt. Daarom raden wij u aan DAOsin alleen in bijzondere gevallen te gebruiken.

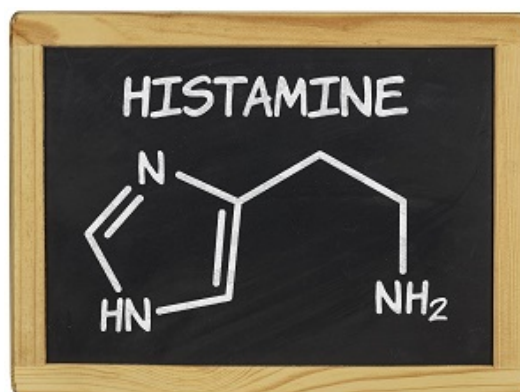
Binden en uitscheiden van histamine uit de darmen

De via de voeding opgenomen histamine kan ook aan minerale ionenwisselaars gebonden en direct uitgescheiden worden.

4 Algemene informatie over histamine

4.1 Histamine en histamine afbraak

In het lichaam heeft histamine de functie van een boodschapper en beïnvloedt belangrijke processen tijdens een immuunreactie, reguleert de maagsappen en de motiliteit van de maag en de darmen, de hartslagfrequentie, de vaattonus, de slaap-waakritme en de lichaamstemperatuur.



Histamine wordt altijd afgescheiden op de plaats van de werking, waardoor het lokale effecten veroorzaakt. Om de reactie onder controle te houden moet histamine snel afgebroken worden. Dit proces wordt bemiddeld door het enzym DAO.

4.2 Wat zijn de symptomen van histamine intolerantie?

Typische symptomen zijn: neusverstopping, loopneus, problemen met de tong, gastro-intestinale klachten, diarree of dunne stoelgang, misselijkheid, krampen, astma, migraine, lage bloeddruk, versnelde of onregelmatige pols, oedemen, gezwollen ogen, pijnlijke spieren, huidreacties. Histamine-intolerantie kan allergische reacties bevorderen door het verlagen van de individuele drempelwaarde of door het versterken van de door het allergeen veroorzaakte irritatie.

Let op: Histamine kan ook de bevalling van zwangere vrouwen opwekken. Een verstoorde DAO activiteit kan de menstratiepijn versterken en schijnbare onvruchtbaarheid. Indien nodig, bespreek dit dan met uw arts.

4.3 Wat zijn de oorzaken van histamine intolerantie?

Gewoon wordt de histamine intolerantie door een onbalans van de histamine synthese en histamine afbraak veroorzaakt.

Alleen in uitzonderlijke gevallen is de histamine intolerantie aangeboren. De belangrijkste reden van histamine intolerantie is een storing van het histamine afbraakproces meestal ten gevolg van een te lage DAO activiteit. Heel vaak is de grondoorzaak een chronische belasting van de darmen wat tot ontsteking en verandering van de darmslijmvliezen leidt – en dit wederom tot verminderde enzym synthese. Zodra het darmepitheel beschadigd is, kan het enzym DAO niet langer of niet voldoende gesynthetiseerd worden. Het kan ook dat een vitaminedekort, bijzonder vitamine B6, de reden is waarom de DAO niet meer goed werkt. Bovendien hebben sommige medicijnen alsmede de toevoer van vitamine C en zink een invloed op het vrijkomen van histamine en de histamine afbraak.

4.4 Hoe herken ik dat ik een histamine intolerantie heb?

De volgende symptomen kunnen worden veroorzaakt door een histamine intolerantie:

- migraineachtige en/of regelmatig terugkerende hoofdpijn
- intolerantie voor rode wijn
- intolerantie voor harde kaas, worsten, tomaten, ketchup, chocolade
- gastro-intestinale klachten, bijzonder diarree of dunne stoelgang
- lage bloeddruk
- gevoel van warmte, opvliegers
- hartproblemen (versnelde of onregelmatige pols)
- sterke menstruatiestoornissen op de eerste dag
- eczemen, huidstriemen, rosacea (huid)

4.5 Wat veroorzaakt hoge histaminespiegels?

Wanneer histamine in uw lichaam geproduceerd wordt (wat een natuurlijke proces is) of wanneer veel histamine vrijkomt na contact met een allergeen, vindt een versterkte reactie plaats indien de afbraak van histamine vertraagd / onvoldoende is.

Veel voedsels bevatten histamine en deze wordt gewoon onmiddellijk in de darmen afgebroken. Indien de darmslijmvliezen beschadigd zijn en niet genoeg DAO geproduceerd wordt, kan de histamine van het eten het lichaam binnendringen en de hiervoor beschreven symptomen veroorzaken.

In het begin zijn de chronische ontstekingen zeer klein en worden vaak niet herkend tijdens een coloscopie. Daarnaast bevatten sommige voedsels geen histamine maar veroorzaken een verhoogde productie van histamine.

Histamine is ook een afbraakproduct van sommige bacteriën die in de darmen zitten indien dit orgaan niet in evenwicht is ten gevolg van een onevenwichtige voeding of

andere stressoren.

Een aantal medicijnen kan de activiteit van de histamine afbraak of het vrijkomen van histamine beïnvloeden.

5 Referenties

Goetz M et al. (1996) Histamin-Intoleranz und Diaminoxidasemangel Allergologie 9: 426-30. Jarisch R (1999) Histamin Intoleranz. Stuttgart, Thieme

Jarisch R et al. (1999) Role of food allergy and food intolerance in recurrent urticaria. In: Wüthrich B (Hrsg): The Atopy Syndrome in the Third Millenium. Curr Probl Dermatol, Ba-sel, Karger, 28:64-73.

Sattler J et al. (1988) Food induced histaminosis as an epidemiological problem: plasma histamine elevation and haemodynamic alterations after oral histamine administration and blockade of diamine oxidase (DAO). Agents and Actions 23:361-65.

Tufvesson G et al. (1969) Determination of DAO-activity in normal human blood serum. Scand J Cli Lab Invest 24:163-68. Wantke F et al. (1999) The red wine maximization test: drinking histamine rich wine induces a transient increase of plasma diamine oxidase ac-tivity in healthy volunteers. Inflammation Research 48:169-70.

Wantke F et al. (1994) The red wine provocation test: intolerance to histamine as a model für food intolerance. Allergy Proceedings 15:27-32. Wantke F et al. (1998) Daily variations of serum dliamine oxidase and the influence of H1 and H2 blockers: a critical approach to routine diamine oxidase assessment. Inflammation Research 47:396-400.

Wantke F et al. (1993) Histamine free diet: treatment of choice for histamine induced food intolerance and supporting treatment for chronical headaches Clin Exp Allergy 23: 982-85.