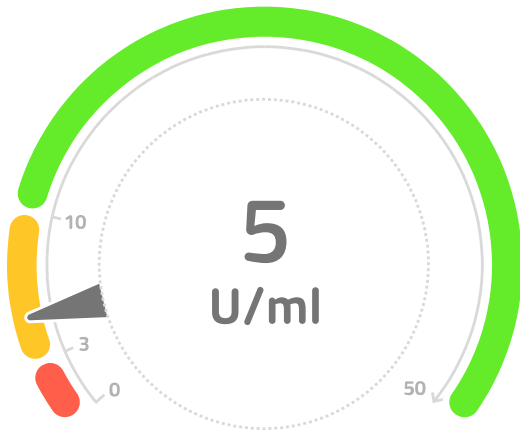


**Histamine-intolerantie Test**  
TESTRESULTAAT



## Uw testresultaat

De gemeten concentratie diamino-oxidase (DAO) in het serum bedraagt **5 U/ml**. Dit betekent een tekort aan diamino-oxidase; waarmee het vermoeden van een histamine-intolerantie bestaat.

● < 3 U/ml Sterk vermoeden van histamine-intolerantie

● 3-10 U/ml Vermoedelijke histamine-intolerantie

● >10 U/ml Onwaarschijnlijke histamine-intolerantie

## Analyse

Een normaal niveau aan diamino-oxidase ligt boven 10 U/ml (groen gebied), een waarde tussen 3 en 10 U/ml (geel gebied) is een indicatie voor een mogelijke histamine-intolerantie. Als de waarde minder bedraagt dan 3 U/ml (rood gebied) dan is er waarschijnlijk een sterke histamine-intolerantie.

## Veelgestelde vragen

Wat kan ik doen bij een histamine-intolerantie? \_\_\_\_\_ ^

Naast het herstellen van het maag-darm kanaal door het herstellen van de natuurlijke bekleding hiervan met micro-organismen kunnen ook het optimaliseren van de hoeveelheid vitaminen en sporenelementen (vitamine B3 (niacine), vitamine B6, vitamine C, zink) en een histamine-arm dieet de tolerantie versterken. Daarnaast is het belangrijk de mogelijkheid van medicijnen te overwegen. In sommige gevallen is het mogelijk DAO gericht toe te dienen. Histamines, die als bestanddeel van het voedsel worden opgenomen, kunnen ook aan minerale ionen-wisselaars worden gebonden en daarmee geëlimineerd.

Welke medicijnen kunnen een intolerantie versterken? \_\_\_\_\_ ^

Acetylcysteïne, ambroxol, aminofylline, amitriptyline, chloroquine, isoniazide, metamizol, metoclopramide, propafenon and verapamil kunnen de afbraak van histamine verhinderen. Mensen met een allergie dienen ontstekingsremmende medicijnen te vermijden die histamines vrijmaken. Dit zijn onder andere meclofenamezuur, mefenamenezuur, diclofenac, indomethacine, flurbiprofen, naproxen, ketoprofen and acetylsalicylzuur. Deze mensen kunnen beter ontstekingsremmers gebruiken die histamineaanmaak verminderen. Dit zijn fenbufen, levamisole and ibuprofen<sup>1</sup>.

## Waaruit bestaat een histamine-arm dieet? \_\_\_\_\_ ^

Vermijd voedsel dat histamines bevat, zoals tonijn, harde kazen en rode wijn. Ook voedsel dat histamines vrijmaakt kunnen beter vermeden worden. Aardbeien, citrusvruchten, ananas, kiwi, zeevruchten en melk zijn daarvan voorbeelden. Tenslotte dienen ook voedseltypen vermeden te worden die DAO blokkeren; chocolade, tomaten en walnoten.

## Waarom heeft het lichaam histamines nodig? \_\_\_\_\_ ^

Histamine wordt in het lichaam gebruikt als een boodschapper om invloed uit te oefenen op belangrijke lichaamsprocessen zoals de verdediging van het immuunsysteem, de aanmaak van maagsappen, de beweging van maag en darm, het regelen van de hartslag en bloeddruk, het wakker/slaap ritme en de lichaamstemperatuur.

## Welke rol speelt diamino-oxidase (DAO)? \_\_\_\_\_ ^

DAO is een enzym dat lichaamsvreemde histamines, afkomstig uit voedsel, afbreekt. Als de DAO activiteit niet voldoende is voor afbraak van histamines dan bestaat het vermoeden van een intolerantie. Een intolerantie leidt tot overdreven zware reacties in het lichaam op deze histamines omdat ze niet snel genoeg worden afgebroken<sup>2</sup>.

## Wat zijn de symptomen van een histamine-intolerantie? \_\_\_\_\_ ^

een verstopte neus of juist een loopneus, een gevoelige tong, last van de ingewanden, diarree of een zachte ontlasting, misselijkheid, kramp, astma, veelvuldig hoofdpijn, migraine, lage bloeddruk, versnelde of onregelmatige polsslag, ernstige menstruatiekramp op de eerste dag, oedeem, gezwollen ogen, pijnlijke ledematen en uitslag op de huid zijn typische symptomen van een histamine-intolerantie. Daar bovenop kunnen bestaande allergiën versterkt worden. Een gevoeligheid voor rode wijn, harde kazen, worst, tomaten, ketchup of chocola kan een indicatie zijn van een histamine-intolerantie.

## Wat zijn de oorzaken van histamine-intolerantie? \_\_\_\_\_ ^

De hoofdoorzaak van een histamine-intolerantie is een onbalans tussen de aanmaak en de afbraak van histamine. Dat kan twee oorzaken hebben: 1. toegenomen histamine aanvoer, door overproductie (door allergiën, aanwezige bacteriën of een bloeding in het maag-darmkanaal, of door opname van histamine, histidine of andere biogene amines aanwezig in voedsel of alcoholhoudende drank. 2. Een tekort in aanwezig DAO, of alleen een inactieve vorm van DAO is aanwezig<sup>3</sup>.

## Wat wordt er verwacht?

Er wordt u uitgenodigd om deel te nemen aan een onderzoek naar de gezondheid van de Nederlandse bevolking. Het onderzoek is bedoeld om te achterhalen hoe vaak mensen gebruik maken van de gezondheidszorg en hoe vaak mensen gebruik maken van de gezondheidszorg. Het onderzoek is bedoeld om te achterhalen hoe vaak mensen gebruik maken van de gezondheidszorg en hoe vaak mensen gebruik maken van de gezondheidszorg.



**Wat wordt er verwacht?**  
Er wordt u uitgenodigd om deel te nemen aan een onderzoek naar de gezondheid van de Nederlandse bevolking. Het onderzoek is bedoeld om te achterhalen hoe vaak mensen gebruik maken van de gezondheidszorg en hoe vaak mensen gebruik maken van de gezondheidszorg.

**Wat wordt er verwacht?**  
Er wordt u uitgenodigd om deel te nemen aan een onderzoek naar de gezondheid van de Nederlandse bevolking. Het onderzoek is bedoeld om te achterhalen hoe vaak mensen gebruik maken van de gezondheidszorg en hoe vaak mensen gebruik maken van de gezondheidszorg.

**Wat wordt er verwacht?**  
Er wordt u uitgenodigd om deel te nemen aan een onderzoek naar de gezondheid van de Nederlandse bevolking. Het onderzoek is bedoeld om te achterhalen hoe vaak mensen gebruik maken van de gezondheidszorg en hoe vaak mensen gebruik maken van de gezondheidszorg.

Alle andere pagina's van dit resultatenrapport ontvangt u na uw persoonlijke test.

De informatie die u krijgt in dit rapport is bedoeld om u te helpen bij het nemen van beslissingen over uw gezondheid. Het is belangrijk dat u de informatie die u krijgt in dit rapport goed leest en begrijpt. Het is belangrijk dat u de informatie die u krijgt in dit rapport goed leest en begrijpt.