



Histamin-Intoleranz Test  
TESTERGEBNIS

## Ihr Testergebnis

Wie von Ihnen gewünscht haben wir die **Diaminooxidase (DAO)-Konzentration** in Ihrer Blutprobe ermittelt, um eine Einschätzung Ihrer Histaminverträglichkeit zu ermöglichen. DAO ist ein Enzym, welches hauptsächlich das aus der Nahrung aufgenommene Histamin abbaut. Reicht die DAO-Aktivität für den Histaminabbau nicht aus, kann man von einer Histamin-Intoleranz ausgehen<sup>1</sup>.

### Messergebnis der Diaminooxidase (DAO)-Konzentration



## Ihr Testergebnis

Für die **Diaminooxidase (DAO)-Konzentration** wurde im Serum ein Wert von **2 U/ml** bestimmt. Damit ergibt sich, dass ein **niedriger Spiegel** an Diaminooxidase vorliegt und eine Histamin-Intoleranz vermutet werden kann.

● < 3 U/ml Vermutlich ausgeprägte Histamin-Intoleranz

● 3-10 U/ml Histamin-Intoleranz wahrscheinlich

● > 10 U/ml Histamin-Intoleranz unwahrscheinlich

*Erklärung der Referenzbereiche: Der normale Wert für die Diaminooxidase liegt bei über 10 U/ml (grüner Bereich), zwischen 3 U/ml und 10 U/ml ist eine Histamin-Intoleranz wahrscheinlich (gelber Bereich). Liegt sie unterhalb von 3 U/ml liegt in der Regel eine ausgeprägte Histamin-Intoleranz vor (roter Bereich).*

## Bewertung

Die Hauptursache der Histaminintoleranz ist das **Ungleichgewicht** zwischen dem

anfallenden Histamin und der fehlenden Kapazität es abzubauen. Wenn sich zu viel Histamin in Körper befindet, ist meist **zu wenig oder nur die inaktive Form des Enzyms DAO** vorhanden. Das Enzym DAO ist für den Abbau von Histamin im Körper zuständig. Weitere Ursachen für eine Störung des Histaminhaushalts können eine **Überproduktion** aufgrund von Allergien, Bakterien oder Blutungen im Magen-Darm-Bereich sein und eine **erhöhte Aufnahme** von Histamin, Histidin oder anderen biogenen Aminen (bspw. in Form von Lebensmitteln oder Alkohol)<sup>2</sup>.



**Bitte bedenken Sie, dass der cerascreen® Histamin-Intoleranz Test keine ärztliche Beratung oder Diagnose ersetzt. Ihr Testergebnis allein genügt nicht, um eigenständig Behandlungen und Maßnahmen vorzunehmen. Bitte konsultieren Sie stets bei Bedarf eine\*n Arzt\*in.**

## Ihr individueller Ergebnisbericht

Histamin ist wichtig für unseren Körper. Es fungiert als Botenstoff und beeinflusst die Abwehrreaktionen des Immunsystems, die Motilität von Magen und Darm, die Steuerung der Magensaftproduktion, sowie die Herzfrequenz und Gefäßspannung. Außerdem reguliert Histamin den Wach-Schlaf-Rhythmus und die Körpertemperatur.

Eine Intoleranz bedeutet, dass der Körper mit Unverträglichkeit auf die zugeführte Substanz reagiert. Es ist meist eine Folge davon, dass die Substanz nicht ausreichend verstoffwechselt wird und damit nicht aus dem Körper wieder ausgeleitet werden kann. Für die Verstoffwechslung von Histamin ist das Enzym DAO verantwortlich, ist dieses nicht in ausreichender Menge vorhanden, kann es zu einer Intoleranz kommen.

### Wie entsteht ein Enzym-Mangel?

Häufig ist die Ursache eine chronische Belastung des Darms, die zu Entzündungen und Veränderungen in der Darmschleimhaut und damit zu einer verminderten Enzymproduktion führt<sup>3</sup>. Es ist auch möglich, dass durch einen Vitaminmangel (insbesondere Vitamin B6) das Enzym DAO nicht optimal arbeitet. Ebenso können Medikamente und Alkohol die Histamin-Ausschüttung oder seinen Abbau beeinflussen. Genetische Ursachen für eine geringe Enzymsynthese sind hingegen sehr selten<sup>4</sup>.

### Was sind die Symptome einer Histamin-Intoleranz?

Die Symptome einer Histamin-Intoleranz sind sehr vielfältig. Eine verstopfte oder rinnende Nase, Magen-Darm Beschwerden, Durchfall oder weicher Stuhl, Übelkeit, Krämpfe, Asthma, häufiges Kopfwegh, Migräne, Blutdrucksenkung, erhöhter oder unregelmäßiger Puls, starke Regelbeschwerden am ersten Tag bei Frauen, Ödeme, Augenschwellungen, Gliederschmerzen und Hautreaktionen sind typische Symptome

