

Verisana GmbH • Spitalerstraße 9 • 20095 Hamburg

Max Mustermann
Musterstr. 1
12345 Musterstadt
Deutschland

Name, Vorname Mustermann, Max

Geburtsdatum 01.12.1970

Geschlecht männlich

Befund-ID 4-4316

Bericht erstellt am 08.10.2021

Laborbericht


Anbei senden wir Ihnen die Ergebnisse Ihrer Laboruntersuchung. Bitte beachten Sie, dass die getesteten Parameter lediglich als Interpretationshilfe dienen können und gesundheitliche Beschwerden von einem Arzt oder Heilpraktiker behandelt werden sollten. Wir warnen ausdrücklich davor, ohne medizinischen Rat eine Medikation oder Therapie zu beginnen, auszusetzen oder zu verändern. Bei Fragen zur Therapie wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Test: Histaminintoleranz (DAO)

Probenmaterial: Blut

Abnahmedatum: 26.09.2021

Eingangsdatum: 28.09.2021

Untersuchung	Ergebnis	Normbereich	Ergebnis
Histamindiagnostik			
Diaminoxidase (DAO)	2,0 U/ml	> 10 U/ml	

Name, Vorname	Geburtsdatum	Befund-ID	Bericht erstellt am
Mustermann, Max	01.12.1970	4-4316	08.10.2021

Diaminooxidase (DAO)

Ihr gemessener DAO-Wert liegt unter dem Referenzbereich von >10 U/ml und ist daher zu niedrig. Somit ist eine Histaminunverträglichkeit wahrscheinlich.

Das Enzym Diaminooxidase (DAO) spielt eine entscheidende Rolle beim Abbau von Histamin. Ist dieses Enzym nicht ausreichend vorhanden, kann der Körper das Histamin, welches z.B. durch die Nahrung zugeführt worden ist, nicht richtig abbauen.

Typische Anzeichen einer Histaminintoleranz (HIT) sind: Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall/ Bauchkrämpfe/ Übelkeit/ Erbrechen, Herz-Kreislauf Beschwerden wie schneller Puls, Kopfschmerzen, Schwindel, Juckreiz/ Nesselsucht, laufende oder verstopfte Nase oder Hustenreiz. Die Symptome treten in den meisten Fällen innerhalb weniger Minuten bis eine Stunde auf. Einige Beschwerden wie Migräne können aber auch erst nach einem Tag entstehen.

Bei einer HIT sollte man am Anfang nicht nur histaminreiche Nahrungsmittel meiden, sondern auch solche, die die Aktivität des Enzyms DAO beeinflussen (sogenannte biogene Amine) und sogenannte Histaminliberatoren. Histaminliberatoren setzen das vom Körper gespeicherte körpereigene Histamin frei.

Histaminreiche Lebensmittel sind z.B.: Lang gereifter Käse, Avocado, Meeresfrüchte, Wurstwaren, fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Aubergine oder Spinat. Biogene Amine sind z.B. in Walnüssen, Cashewnüssen, Rohmilchkäse und Fisch enthalten. Histaminliberatoren sind u.a.: Bohnen, Hülsenfrüchte, Tomate, Ananas, Zitrusfrüchte, Erdbeeren oder Kakao.

Histaminintoleranz ist in den meisten Fällen erworben und ein Symptom, hinter dem andere Erkrankungen stecken können. Histaminintoleranz kann beispielsweise durch ein hormonelles Ungleichgewicht wie Östrogendominanz, Candida Pilze oder auch durch das Leaky Gut Syndrom ausgelöst werden.

Da die persönliche Histamin-Toleranzgrenze sehr individuell ist, ist es sehr empfehlenswert, einen Ernährungstagebuch zu führen, denn nicht jeder verträgt alle histaminreiche Lebensmittel gleich schlecht. Die Verträglichkeit wird auch von anderen Einflüssen wie Stress, Wetter oder Sport beeinflusst.

Dieser Befund wurde elektronisch erstellt und ist daher auch ohne Unterschrift gültig.