

Resultaten



Histamine intolerantie



Informatie



Vragen over je uitslag?

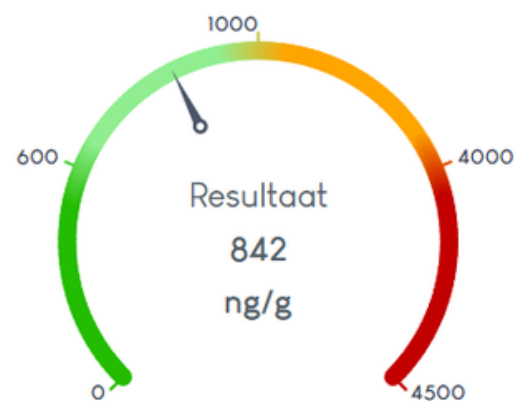
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

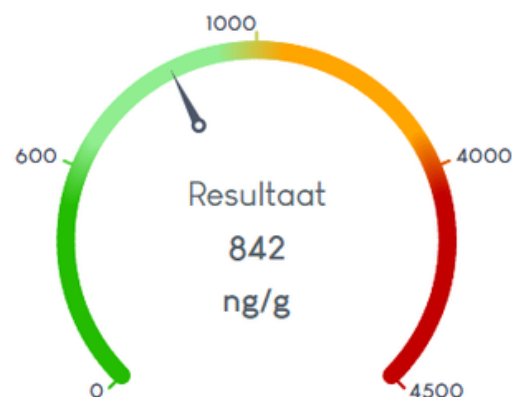
Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Histamine intolerantie

Histamine is een natuurlijke stof die in je lichaam voorkomt en een belangrijke rol speelt bij je immuunsysteem, spijsvertering en zenuwstelsel. Normaal gesproken wordt histamine snel afgebroken door enzymen zoals DAO (diamino-oxidase). Wanneer dit niet goed gebeurt, kan een teveel aan histamine zich ophopen in het lichaam, dit noemen we histamine-intolerantie. Dat kan leiden tot klachten als hoofdpijn, darmkrampen, huiduitslag, hartkloppingen of vermoeidheid. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent, wat mogelijke oorzaken zijn en hoe je via voeding en leefstijl je histaminebalans kunt verbeteren.





Het resultaat van uw onderzoek is 842 ng/g.

Je histaminewaarde ligt tussen 600 en 1000 ng/g en valt daarmee in het lichtgroene gebied. Dit betekent dat de waarde licht boven het optimale referentieniveau van < 600 ng/g ligt, maar nog geen duidelijke overbelasting aangeeft. In deze zone is de histaminebalans over het algemeen stabiel, al kan er sprake zijn van een lichte neiging tot verhoogde histaminevorming of een iets verminderde afbraak. De meeste mensen ervaren in dit bereik geen of slechts milde, situatieve klachten.

De waarde is in principe goed, maar er is ruimte voor optimalisatie. Het is aan te raden vooral te kiezen voor verse, onbewerkte voeding en het gebruik van sterk gerijpte of lang bewaarde producten te beperken. Voldoende slaap en stressreductie ondersteunen de enzymatische histamineafbraak. Een strikte histaminarme voeding is niet nodig. Een controlemeting kan overwogen worden als er klachten bestaan of wanneer je actief met leefstijloptimalisatie aan de slag gaat.

In dit rapport lees je:

- Tips om je histaminewaarde te verlagen
- Top 10 voedingsmiddelen die je beter kunt vermijden bij histaminegevoeligheid
- De meest voorkomende symptomen bij histamine-intolerantie
- Meer achtergrondinformatie over histamine en de rol van DAO
- Gerelateerde laboratoriumtesten
- Uitgebreid supplementenadvies
- Wanneer een nameting doen
- Extra informatie over darmgezondheid en histamine

Tips om je histamine te verlagen



Voeding

- Vermijd histaminerijke producten zoals oude kaas, wijn, vis uit blik, gefermenteerde producten en spinazie.