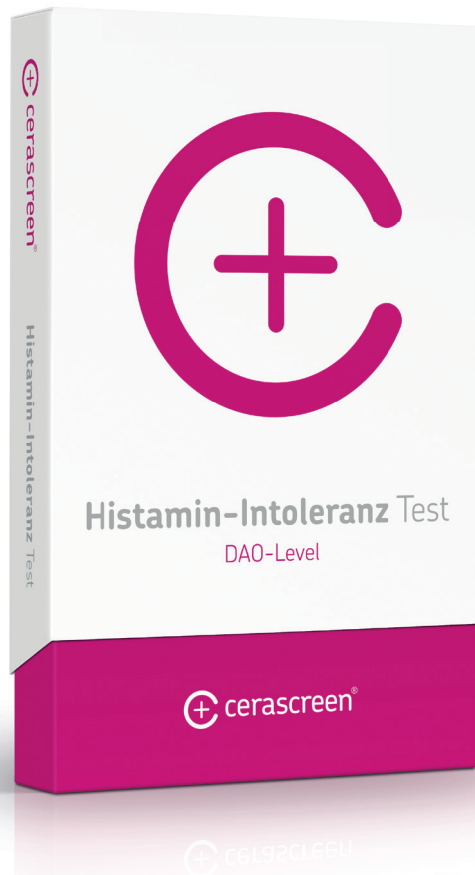


# Histamin-Intoleranz Test



## Darum ist der Histamin-Intoleranz Test wichtig

- + **Abbaustörung von Histamin**  
Bei einer Histamin-Intoleranz kann der Körper das mit der Nahrung aufgenommene Histamin nicht ausreichend abbauen, wodurch es zu Beschwerden kommt.
- + **In zahlreichen Lebensmitteln enthalten**  
Histamin ist in mikrobiell hergestellten, fermentierten und proteinreichen tierischen Produkten enthalten. Mit der Lagerung steigt der Histamingehalt an.
- + **Etwa 1% der Bevölkerung ist betroffen**  
Insgesamt leidet etwa 1% der Bevölkerung in Deutschland an einer Histamin-Intoleranz. Besonders Frauen von 35 bis 45 sind betroffen.
- + **Diagnostik schafft Klarheit über Ursache**  
Da die Symptome oft allgemein sind, lässt sich nur durch Labordiagnostik oder ein Ernährungstagebuch herausfinden, ob eine Histamin-Intoleranz vorliegt.
- + **Wichtig für die Gefäße**  
Histamin beeinflusst und reguliert die Gefäßmuskulatur und Gefäßweite. Durch eine Intoleranz können Kreislaufbeschwerden entstehen.

## Symptome bei einer Histamin-Intoleranz

- + **Kopfschmerzen und Migräne**  
Bei Migränepatienten wird häufig eine niedrige Diaminoxidase-Konzentration festgestellt, welche dazu führt, dass aufgenommenes Histamin nicht abgebaut werden kann.
- + **Magen-Darm-Störungen**  
Nach dem Verzehr histaminreicher Lebensmittel kann es bei Betroffenen zu Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Bauchschmerzen kommen.
- + **Hautprobleme**  
Juckreiz, plötzlich auftretende und anhaltende Hautrötung, Ekzeme und Quaddeln können nach der Aufnahme von Histamin durch die Nahrung auftreten.
- + **Herz-Kreislauf-Beschwerden**  
Durch den Einfluss auf die Gefäßmuskulatur kann es zu niedrigem Blutdruck und erhöhtem oder unregelmäßigem Pulsschlag kommen. Dazu kann auch Schwindel auftreten.
- + **Hitzegefühl und Hitzewallungen**  
Durch den gestörten Abbau von Histamin kann es zu Hitzewallungen kommen, die den gesamten Körper durchströmen.

