

Abklärung einer Histaminunverträglichkeit:

Ernährungs- und Symptomtagebuch gute Erfahrungen

- „Wenn ich bei einem Patienten den Verdacht auf eine Histaminintoleranz habe, messe ich zunächst die **Aktivität der DAO im Blutserum und parallel den Histamingehalt im Vollblut**.
- Sind die DAO-Aktivität niedrig und der Histamingehalt hoch, gehe ich bei gleichzeitig vorhandener Symptomatik von einer Histaminintoleranz aus.“
- Da die Aktivität der DAO auch von den enzymatischen Cofaktoren Kupfer und Vitamin B6 abhängt, könne ein Mangel dieser beiden Stoffe den Abbau von Histamin ebenfalls negativ beeinflussen.
- „Ob die Abbauschwäche der DAO genetisch oder enzymatisch bedingt ist, zeigt mir im Anschluss ein **Gentest**

Histamin können diesen Wert ansteigen lassen. Hohe Histaminwerte im Stuhl liefern daher keine verlässliche Aussage über den Abbau von Histamin im Körper.⁴ „Dieser Parameter lässt sich allerdings dazu nutzen, um Hinweise zu bekommen, ob Histamin grundsätzlich ein Problem für den Körper darstellen könnte, dem nicht zwangsläufig eine Abbaustörung zugrunde liegt