



## Methylhistamin-Urintest auf Nahrungsmittelallergie

Nahrungsmittelallergien treten im Vergleich zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz seltener auf und sind schwieriger zu diagnostizieren. Die Symptome einer Nahrungsmittelallergie können an der Haut, in den Atemwegen oder im Magen-Darmtrakt auftreten. Sie können sich als Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Durchfälle oder Bauchschmerzen äußern.

Mit dem Test auf Methylhistamin im Urin lassen sich durch Histamin vermittelte Nahrungsmittelallergien im Verdauungstrakt, die durch Käse, Bier, Rotwein, Fisch, Sauerkraut etc. verursacht werden, aufdecken.

### Testablauf:

An den ersten beiden Tagen nehmen Sie vormittags ihre gewohnte Alltagskost (Frühstück und Mittagessen) zu sich. Nach 14:00 Uhr darf nichts mehr gegessen und nur noch Wasser oder Sprudel getrunken werden. Der Urin der ersten beiden Tage wird in einem Sammelgefäß von 18:00 bis 6:00 Uhr über die Nacht gesammelt.

Am dritten und vierten Tag ist eine **allergenfreie Ernährung** einzuhalten. Am Vormittag dürfen bis 14:00 Uhr nur noch in Wasser gekochten Reis oder gekochte Kartoffeln essen. Den ganzen Tag darf nur Wasser oder Sprudel getrunken werden. Auch der Urin des dritten und vierten Tages muss jeweils von 18:00 bis 6:00 Uhr über die Nacht gesammelt werden.