

# Handleiding voor het opvragen van de uitslag / Garantie informatie

**LET OP! BEWAAR HET SERIE- EN CODENUMMER VAN UW TESTSET!**  
Deze codes heeft u nodig voor het verkrijgen van uw uitslag. U vindt deze codes op de binnen- of buitenzijde van het testpakket.

## Monsterbegeleidingsformulier: Veld „praktijkgegevens“

Wanneer u wilt dat uw behandelend therapeut / arts uw uitslag ook ontvangt, vul dan in het veld 'praktijkgegevens' het praktijkadres in. (Wanneer er een praktijkcode bekend is, dan volstaat deze praktijkcode ook).

Wanneer u een anonieme uitslag (zonder naam en adresgegevens) wenst, dan vult u op het monsterbegeleidingsformulier alleen uw geslacht en geboortedatum in. Let op: deze gegevens moeten echt ingevuld worden, anders is er geen vergelijking mogelijk met mensen van hetzelfde geslacht en dezelfde leeftijdscategorie.

## Download van uw uitslagen

Om uw uitslag te downloaden gaat u naar onze website [www.medivere.nl](http://www.medivere.nl) en klikt u op het tabblad 'uitslag opvragen'. Onder 'uitslag opvragen' vult u het serie- en codenummer van uw testpakket en uw geboortedatum in. Het serie- en het codenummer treft u aan op de binnen- of buitenzijde van het testpakket. Het serienummer bevat 8 cijfers en begint met 60. Het codenummer bestaat uit 4 cijfers.

Na het invullen van serie-, codenummer en geboortedatum klikt u op 'uitslag opvragen' om uw persoonlijke uitslag te bekijken.

## Garantie

Wij willen graag dat u tevreden bent met ons product. Mocht uw testpakket niet compleet zijn, verkeerd zijn ingepakt, of is tijdens het uitvoeren van de test iets misgegaan, neem dan contact met ons op. Kijk op [www.medivere.nl](http://www.medivere.nl) bij 'vragen?', bel naar **088-0075733** of mail naar [info@medivere.nl](mailto:info@medivere.nl). Houd het serie- en codenummer van uw testset bij de hand. Deze nummers kunt u vinden aan de binnenkant of buitenkant van uw testset. Wij sturen u zo spoedig mogelijk de benodigde onderdelen toe.



medivere GmbH Mainz  
vertegenwoordigd door:  
Gamedi B.V.  
Telefoon: +31 (0) 88-0075733  
of [info@medivere.nl](mailto:info@medivere.nl)

# Handleiding voor monsterafname

## Histamine-intolerantietest

### Is uw testpakket volledig?

Controleer alstublieft of uw testset compleet is. Deze moet het volgende bevatten:

- 1 Handleiding voor monsterafname
- 1 Handleiding voor het opvragen van de uitslag
- 1 Monsterbegeleidingsformulier
- 1 Urinebuisje (Monovette), incl. etiket en geel tuitje
- 1 Urinebeker
- 1 Verzendbuisje
- 1 Retourenvelop

### Test-Vorbereiding

1. Vermijd het drinken van grote hoeveelheden vloeistof (meer dan 1 liter) op de avond vóór de monsterafname en 's nachts.
2. Belangrijke informatie voor vrouwen: Verzamel geen urine tijdens de menstruatie.
3. Voer de monsterafname niet uit tijdens een histaminevrij of histaminearm dieet, anders kunnen fout-normale laboratoriumresultaten worden verwacht. Tenzij er nog geen acute histaminereactie is vastgesteld, zoals bijvoorbeeld hartkloppingen, problemen met de bloedsomloop, duizeligheid, misselijkheid/braken of kortademigheid. In dat geval kunt u de avond ervoor de voorkeur geven aan voedingsmiddelen of dranken die vermoedelijk een histaminereactie bij u uitlokken.

### Test-Uitvoering

1. Voor de analyse wordt meestal de eerste ochtendurine gebruikt. Als u na het avondeten of 's nachts verdachte symptomen ervaart, kunt u op dat moment een monster nemen.
2. Gebruik voor het urinemonster urine van halverwege de urinelozing. Dat betekent dat u ongeveer 3 seconden urine in het toilet laat lopen; vang de volgende urine op in de urinebeker (ongeveer 10 ml) zonder de urinestraal te onderbreken. Vul de beker tot ongeveer de helft. De resterende urine kunt u weer in het toilet laten weglopen.

→ Z.O.Z

3. Neem nu een tuitje en het gele urinebuisje in de hand. Draai het gele afsluitkapje van het voorste deel af en bevestig hier het tuitje op.
4. Doop het gele tuitje in de urine en neem met dit buisje een deel van de urine uit de urinebeker door het buisje volledig uit te trekken vanaf de stempel. Zorg ervoor dat het urinebuisje volledig gevuld is.
5. Verwijder het gele tuitje en sluit vervolgens het urinebuisje zorgvuldig af met de gele afsluiter.
6. Breek de uitgetrokken stempel af bij het breekpunt zodat deze niet meer uitsteekt.
7. Gooi het tuitje, de afgebroken stempel en de urinebeker weg bij het huishoudelijk afval. (Recycle)
8. Vul het etiket (monsterafnamedatum, naam) op het urinebuisje in.
9. Plaats het gevulde verzendbuisje samen met het ingevulde monsterbegeleidingsformulier in de retourenvelop.

**De retourzending moet op maandag, dinsdag, of woensdag (voor de buslichting) plaatsvinden en niet in het weekeinde of voor feestdagen.**

**Dank u voor uw medewerking!**  
**Uw medivere-team**

Ter informatie wordt hieronder het histaminegehalte van sommige voedingsmiddelen vermeld: Let op: Wij raden ten zeerste af om proefconsumptie te doen zonder de mogelijke reactie te kennen! Een dergelijke provocatie bij intolerantie kan allergische reacties en zelfs een anafylactische shock veroorzaken!

## Histaminearm

Vers vlees, diepvries vlees

Vers gevangen vis\*, b.v. kabeljauw, koolvis, schol

Vers fruit en groenten zoals groene salade, kersen, appel, courgette, perzik

Verse melk (-producten), boter, kefir, kwark, Hüttenkäse, yoghurt

Water, kruiden thee, bonen-, en moutkoffie, rooibos

## Histaminerijk

Gerookt, gepekeld, gedroogd, voedsel dat lang bewaard/gerijpt is, slecht bewaard, bedorven, gemarineerd voedsel, salami

Haring, ansjovis, tonijn, makreel

Zuurkool, tomaten, spinazie, avocado, bananen, kiwi, aardbeien, ananas, citrusvruchten, peulvruchten (zoals soja en bonen)

Langgerijpte kazen, bekend als belegen of oude kaas waaronder die uit Gouda, Camembert, Emmentaler, en blauwschimmelkaas, evenals melkvervangers zoals sojamelk en havermelk

Rode wijn, likeur, mousserende wijn, Champagne

Brandnetelthee, zwarte thee, energiedrankjes

Chocolade, nougat, cacao, zoutjes

Dank u voor uw medewerking!  
Uw medivere-team



medivere GmbH Mainz  
vertegenwoordigd door:  
Gamedi B.V.

Telefoon: +31 (0) 88-0075733  
of info@medivere.nl