



DAOSIN® UNTERSTÜTZT DEN ABBAU VON HISTAMIN AUS DER NAHRUNG IM DARM

HILFE BEI HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind nicht neu. Es gab sie schon immer, aber wir haben noch nie so viele verschiedene und industriell hergestellte Lebensmittel verzehrt wie heute. Am häufigsten treten in der deutschen Bevölkerung Unverträglichkeiten gegen Fruktose (ca. 30 %), Laktose (15-20 %), Histamin (1-3 %) und Gluten (ca. 1 %) auf. Bei einer Unverträglichkeit kann der Körper einen bestimmten Stoff nicht ordnungsgemäß abbauen. Die Beschwerden einer Lebensmittelunverträglichkeit sind also oft dosisabhängig. Es können allergieähnliche Beschwerden und/oder Probleme mit der Verdauung auftreten. DAOSIN® enthält das Enzym DiAminOxidase und unterstützt den natürlichen Abbau von Histamin aus der Nahrung im Darm. Es wird nicht resorbiert. Eine Kapsel DAOSIN® wird etwa 15 Minuten vor Verzehr einer histaminhaltigen Mahlzeit eingenommen.

DAOSIN® UNTERSTÜTZT DEN NATÜRLICHEN ABBAU VON HISTAMIN AUS DER NAHRUNG

- Ergänzt das körpereigene DAO-Enzym zum Histaminabbau im Darm
- 1 Kapsel enthält 0,3 mg DiAminOxidase
- 1 Kapsel 15 Minuten vor einer histaminhaltigen Mahlzeit

HISTAMIN UND HISTAMINHALTIGE LEBENSMITTEL

Histamin ist ein natürlicher Botenstoff, der verschiedene Funktionen im Körper ausübt. So ist Histamin an der Immunabwehr beteiligt. Als Nervenbotenstoff spielt Histamin u. a. in der Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus oder der Appetitkontrolle eine Rolle. Vor allem aber spielt Histamin eine zentrale Rolle bei allergischen Reaktionen, indem der Botenstoff entzündliche Prozesse auslöst, die zu typischen Allergiesymptomen führen.

Histamin kann vom Körper selbst gebildet werden, wird aber auch mit der Nahrung aufgenommen. Lebensmittel, die lange reifen oder lange gelagert werden, weisen einen besonders hohen Gehalt an Histamin auf. Zu den Lebensmitteln mit hohem Histamingehalt gehören u.a.:

- Alkohol (besonders Rotwein),
- gereifter Käse,
- Meeresfrüchte, Fisch,
- luftgetrocknete oder geräucherte Fleischwaren (z.B. Salami oder Speck),
- Sauerkraut,
- verschiedene Gemüsesorten (z.B. Tomaten, Spinat oder Auberginen),
- verschiedene Obstsorten (z.B. Erdbeeren, Ananas oder Bananen) oder
- Schokolade.

Insbesondere der kombinierte Genuss von stark histaminhaltigen Lebensmitteln, wie z.B. Alkohol und Käse, kann dazu beitragen, dass der Histamingehalt im Körper steigt. Viele dieser Lebensmittel enthalten nicht nur Histamin, sie bewirken zusätzlich eine Histaminfreisetzung aus körpereigenen Zellen. Alkohol, Erdbeeren, Schalentiere & Co. werden daher als sogenannte Histaminliberatoren bezeichnet.

TIPPS BEI HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT

Bei Histaminunverträglichkeit sollten Sie histaminreiche Lebensmittel meiden und die Aktivität des körpereigenen DAO-Enzyms zum Histaminabbau unterstützen. Bereits mit ein paar kleinen Tricks lässt sich die Effizienz des histaminabbauenden DAO-Enzyms beträchtlich steigern. Achten Sie z.B. auf frische Lebensmittel. Denn weder Erhitzen noch Tiefkühlen senken den Histamingehalt in Lebensmitteln. Eine Lagerung in der Tiefkühltruhe erhöht den Histamingehalt in aller Regel sogar noch. Achten Sie zudem auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B6. Denn dieses Vitamin wird vom Körper unter anderem benötigt, um das DAO-Enzym zu bilden. Die ausreichende Versorgung mit Vitamin B6 kann entweder durch entsprechende Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel erfolgen. Die Aktivität des DAO-Enzyms lässt sich auch über die ausreichende Zufuhr von Vitamin C erhöhen.

Zitrusfrüchte sollten jedoch gemieden werden, da sie die Histaminausschüttung fördern und somit kontraproduktiv wirken können.

Bestimmte Faktoren können die Aktivität des Enzyms DAO hemmen. Hierzu gehören z. B. Alkoholkonsum, bestimmte Medikamente, ein Mangel an Vitaminen und Spurenelementen oder eine Erkrankung des Magen-Darm-Trakts. Versuchen Sie daher diese Faktoren zu vermeiden.

Wenn Sie etwa 15 Minuten vor Verzehr einer histaminhaltigen Mahlzeit eine Kapsel DAOSIN® einnehmen, erhöht sich die Menge des histaminabbauenden DAO-Enzyms im Dünndarm – und damit die Bereitschaft, überschüssiges Histamin abzubauen. Somit können die Auswirkungen einer Histaminunverträglichkeit auf den Körper verringert werden.



DER NATÜRLICHE HISTAMINABBAU

Normalerweise hat der Verzehr von histaminhaltigen Lebensmitteln keine Auswirkungen, da das Histamin rasch vom körpereigenen Enzym DiAminOxidase (DAO) im Darm abgebaut wird. Das Enzym DAO verarbeitet durch die Nahrung aufgenommenes Histamin im Dünndarm. Histamin wird so normal abgebaut. Bei einer histaminreichen Ernährung kann es jedoch vorkommen, dass das Enzym nicht in ausreichendem Maße verfügbar ist, was zu einem verzögerten Abbau von Histamin im Darm führen kann. Wenn das DAO-Enzym fehlt bzw. wenig vorhanden ist, kann das Histamin nicht ausreichend abgebaut werden. Dann gelangt es über die Darmschleimhaut in den Kreislauf und verursacht Beschwerden.

MÖGLICHE FOLGEN DES UNZUREICHENDEN HISTAMINABBAUS

Der Verzehr von histaminreichen Lebensmitteln kann bei unzureichendem Histaminabbau zu verschiedenen unspezifischen Symptomen führen. Auftretende Beschwerden ähneln einer Allergie, z. B. Niesen, eine laufende oder verstopfte Nase, Atembeschwerden, Asthma, Juckreiz, Hautausschlag sowie geschwollenen und tränenden Augen. Hinzu können Verdauungsprobleme kommen, z. B. Durchfall, Bauchschmerzen/-krämpfe, Blähungen oder Sodbrennen, aber auch Übelkeit und Erbrechen. Das Auftreten von Kopfschmerzen, Migräne und Schwindel ist ebenfalls möglich. Zudem berichten einige Betroffene von Herzrasen und Bluthochdruck.



DEN NATÜRLICHEN HISTAMINABBAU UNTERSTÜTZEN

DAOSIN® ergänzt das fehlende körpereigene DAO-Enzym zum Histaminabbau. Folglich kann Histamin aus Lebensmitteln im Verdauungstrakt wieder abgebaut werden. Denn durch den Verzehr der magensaftresistenten DAOSIN®-Kapseln vor dem Essen kann die DAO-Menge im Dünndarm erhöht werden. Somit steigt die Fähigkeit zum Histaminabbau im Darm. Die in DAOSIN® enthaltene DiAminOxidase (DAO) ergänzt die körpereigene DAO und trägt dazu bei, vor einem Überschuss an Histamin aus der Nahrung im Darm zu schützen. Die in DAOSIN® enthaltene DiAminOxidase wird nicht resorbiert – also nicht über den Verdauungstrakt in die Blut- oder Lymphbahn aufgenommen, sondern verbleibt im Darm und wird mit der Fäzes ausgeschieden.

HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN

Welche Wirkstoffe sind in DAOSIN® enthalten?

1 Kapsel DAOSIN® enthält: 4,2 mg histaminfreien Proteinextrakt mit 0,3 mg natürlicher DiAminOxidase.

Wie oft pro Tag kann DAOSIN® eingenommen werden?

Nehmen Sie DAOSIN® unbedingt - im Idealfall ca. 15 Minuten - vor einer Mahlzeit mit etwas Wasser ein. Wenn die histaminhaltigen Lebensmittel den Darm erreichen, sollte die Kapsel bereits aufgelöst und die enthaltene DAO aktiv sein. Die maximale Tagesverzehrmenge beträgt 3 Kapseln. Dies entspricht 3 histaminhaltigen Mahlzeiten pro Tag.

Was ist bei der Einnahme von DAOSIN® zu beachten?

Der Kapselinhalt soll nicht vor dem Schlucken zerkaut, sondern als Ganzes geschluckt werden, damit der Inhalt unbeschadet durch den Magen bis zum Darm gelangt. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Schlucken haben, können Sie die Kapsel öffnen und den Inhalt unzerkaut mit Wasser schlucken. Nicht zerbeißen oder kauen.

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker, ob einer der in den Medikamenten enthaltenen Wirkstoffe zu einem verminderten Abbau von Histamin aus der Nahrung führen kann.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

1 Allergieratgeber.de. Histaminunverträglichkeit (Histaminintoleranz) - Definition, Symptome, Behandlung, Tipps. <https://www.allergieratgeber.de/allergieratgeber/histaminunvertraeglichkeit> (zuletzt aufgerufen im Juni 2020).