

AKO DAOSIN® ÚČINKUJE?

DAOSIN® obsahuje bielkovinový extrakt s obsahom enzýmu diaminoxidáza (DAO), ktorý je zodpovedný za rozklad histamínu. Užívanie DAOSINU nahrádza nedostatok aktivity tohto enzýmu v ľudskom tele.

Užitie kapsúl DAOSIN® tesne pred jedlom zvýši hladinu enzýmu DAO v tenkom čreve a tým napomáha rozkladu histamínu prijatého v strave. Histamín v strave sa tak nevstrebáva z tenkého čreva a nespôsobuje v ľudskom tele ťažkosti u ľudí s histamínovou intoleranciou. V prípade, že sa ťažkosti nezmiernia ani pri užívaní DAOSINU ide pravdepodobne o spojenie HIT s inou potravinovou intoleranciou (intolerancia laktózy, fruktózy ...) alebo iné ochorenie tráviaceho traktu.

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE:

Keďže sa enzým DAO v prípravku DAOSIN® vzhľadom na svoju molekulovú hmotnosť nevstrebáva do krvného obehu a pôsobí iba lokálne v tenkom čreve, nespôsobuje systémové nežiaduce účinky. Napriek tomu, že neboli pozorované nežiaduce účinky po požití DAOSINU, pred jeho užívaním sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom.

DAOSIN® neobsahuje glutén ani histamín.

Odporúčané dávkovanie:

Užite jednu kapsulu dvakrát denne tesne pred hlavným jedlom obsahujúcim histamín a zapite malým množstvom vody. Prečítajte si pozorne príbalovú informáciu.

DAOSIN®
enzým diaminoxidáza

Aloris Vital 
Energia pre šťastný život

SCIOTEC

www.daosin.sk

Výrobca: SCIOTEC Diagnostic Technologies GmbH,
Ziegelfeldstrasse 3, 3430 Tulln, Rakúsko
Distribútor pre SR: Aloris Vital, s.r.o.,
Majoránová 62, 821 07 Bratislava, www.alorivital.sk

ALO_DAO_14_02



HISTAMÍNOVÁ INTOLERANCIA

Rady pre pacientov



Váš lekár zistil, že príčinou Vašich ťažkostí môže byť histamínová intolerancia.

Prečítajte si niekoľko odporúčaní o stravovaní a životospráve pri histamínovej intolerancii.

ČO JE HISTAMÍNOVÁ INTOLERANCIA?

Histamínová intolerancia (označovaná skratkou HIT) je stav, kedy následkom nepomeru medzi prísunom histamínu v strave a schopnosťou ho odbúrať vznikajú rôzne zdravotné problémy ako: hnačky, nafukovanie, kŕče, bolesti hlavy podobné migréne, závraty, podráždenie kože – červené flaky, vyrážky, svrbenie, akné, opuch nosovej sliznice, kýchanie, ťažkosti s dýchaním podobné astme, zhoršenie príznakov astmy, búšenie srdca, poruchy menštruačného cyklu, bolestivá menštruácia, potraty a podobne.

Príčinou HIT je nedostatok alebo znížená funkcia enzýmu diaminooxidáza (DAO) v tenkom čreve.

Výskyt a intenzita príznakov sú **individuálne** – líšia sa od pacienta k pacientovi. Rovnako **individuálny je aj zoznam potravín, po ktorých sa príznaky HIT objavia alebo zhoršia.**

Podrobné informácie o histamínovej intolerancii nájdete na internetovej stránke www.daosin.sk/daosin/brozura-pre-pacientov.

NAJDÔLEŽITEJŠIE ZÁSADY STRAVOVANIA:

Jedzte len čerstvé potraviny:

- sledujte dátum spotreby potravín.

Varené jedlo neskladujte v chladničke a neprihrievajte:

- skladovanie a prihrievanie stravy zvyšuje množstvo histamínu (histamín sa varom nerozkladá a v niektorých potravinách sa môže jeho obsah zvýšiť až 10 násobne, aj keď je jedlo skladované v chladničke).

Vyhýbajte sa konzervovanej a mrazenej strave:

- čím dlhšie je potravina uskladňovaná, tým viac histamínu obsahuje a to aj v zmrazenom stave.

Vyhýbajte sa potravinám, pri príprave ktorých bol použitý proces fermentácie alebo kvasenia.

Uprednostňujte doma pripravenú stravu:

- máte tak kontrolu nad zložením a čerstvosťou surovín
- identifikujte potraviny, ktoré Vám spôsobujú ťažkosti (aj ich množstvo) a následne sa im vyhýbajte.

Obmedzte konzumáciu alkoholu:

- alkoholické nápoje obsahujú histamín (červené víno, sekt a pivo) zároveň blokujú aktivitu enzýmu diaminooxidáza.

Aby nedošlo k narušeniu príjmu základných živín, nájdite mieru, aké potraviny a v akom množstve je Vaše telo schopné tolerovať.

Ak diéta nestačí, alebo sa nechcete úplne vzdať Vašich obľúbených jedál, užívajte pred jedlom obsahujúcim histamín výživový doplnok DAOSIN®, obsahujúci bielkovinový extrakt s obsahom enzýmu diaminooxidáza.

POTRAVINY, KTORÉ VÁM MÔŽU SPÔSOBOVAŤ ŤAŽKOSTI:

- alkohol (najmä červené víno, sekt a kvasinkové pivo, ale aj destiláty)
- syry (najmä zrejúce – napr.: gouda, čedar)
- morské plody, ryby a rybie výrobky – čím sú staršie, mrazené tým vyšší obsah histamínu obsahujú
- kysnuté cesto (pizza, biele pečivo, čerstvé málo prepečené pečivo), **pizza sa môže kvôli oblohe a prísadám stať „histamínovou bombou“**
- údeniny (saláma, šunka) a všetko skladované mäso
- kyslá kapusta, špenát, paradajky, baklažán, strukoviny
- rôzne druhy ovocia (napr.: jahody, ananás, papaya, banán, kiwi)
- surový vaječný bielok
- čokoláda, orechy/oriešky, koreniny, kakao, čierny a zelený čaj, sladké drievko
- sýtené nápoje
- farbivá, konzervačné látky, stabilizátory, zvýrazňovače chuti, príchute.



LIEKY A LIEČIVÁ, KTORÉ VÁM MÔŽU SPÔSOBOVAŤ ŤAŽKOSTI:

antiarytmiká (verapamil), antibiotiká (cefuroxim, cefotiam, kyselina klavulanová, doxycyklin, isoniazid, D-cykloserin, chlorochin, pentamid), analgetiká (metamizol), antidepresíva, psychofarmaká (amitriptylín, diazepam, inhibítory monoaminoxidázy, haloperidol) antiemetiká (metoclopramid), antihistaminiká (prometazín), antihypertenzíva (verapamil, alprenolol, dihydralazín), antimalariká (chloroquín), bronchodilatanciá (aminophylín, teofylín), diuretiká (furosemid, amilorid), mukolytiká (N-acetylcystein, ambroxol), myorelaxanciá (alcuronium, pancuronium, D-tubocurarin), tráviaci systém (cimetidín, metoclopramid), rôzne (chinidín), antiseptiká (akriflavín chlorid, framycetin), analgetiká (morfín, petidín, kodeín, metamizol), protizápalové lieky (kyselina acetylsalicylová), antihypotoniká (dobutamin), lieky proti kašľu (kodeín), cytostatiká (cyklofosfamid), kontrastné látky (najmä s obsahom jódu), lokálne anestetiká (mesocain, procain, marcain, prilocain), narkotiká (barbituráty, tiopental).

AKO PREDCHÁDZAŤ PREJAVOM HISTAMÍNOVEJ INTOLERANCIE:

Základom je nízko-histamínová diéta. K najvhodnejším potravinám a nápojom patria:

- zemiaky, ryža, cestoviny, cereálie, ovsené vločky
- chlieb a pečivo z nekysnutého cesta
- čerstvé mliekarenské výrobky: mlieko, čerstvý smotanový syr, tvaroh, smotana
- zelenina: hlávkový šalát, karfiol, brokolica, čakanka, uhorka, mrkva, cesnak, huby, cuketa, špargľa, cibuľa, reďkovka
- ovocie: jablká, melóny, hrušky, hrozno, rebarbora
- rastlinný olej
- čerstvé mäso a hydina (okrem kuraciny)
- ryby sa odporúčajú iba úplne čerstvé
- tepelne spracované vajcia
- z nápojov voda alebo nesýtená minerálna voda.

Ak nízko-histamínová diéta nepostačuje, alebo sa nechcete úplne vzdať Vašich obľúbených jedál, odporúča sa užívanie výživového doplnku DAOSIN® s obsahom enzýmu diaminooxidáza, ktorý odbúrava histamín prítomný v strave. Užíva sa vždy tesne pred jedlom.

DAOSIN®
enzým diaminooxidáza

