



# DAOSin®

Dient dem Diätmanagement  
bei Histaminintoleranz.

Genuss ist  
Lebensqualität.





# Histamin

Histamin ist ein Botenstoff, der zu den sogenannten biogenen Aminen gehört und natürlicherweise in vielen Lebensmitteln vorkommt. Normalerweise hat der Verzehr von histaminhaltigen Lebensmitteln keine Auswirkungen, da das Histamin rasch vom körpereigenen Enzym **Diaminoxidase (DAO)** abgebaut wird.

# Histaminintoleranz

Von einer Histaminintoleranz oder Histaminunverträglichkeit spricht man bei einem Aktivitätsmangel des histaminumwandelnden Enzyms Diaminoxidase bzw. einem Missverhältnis zwischen dem durch Nahrung aufgenommenen Histamin und der Fähigkeit der DAO, dieses im Darm umzuwandeln. Dadurch wird Histamin verzögert abgebaut, sammelt sich im Körper an und führt zu allergieähnlichen Reaktionen. Wichtig ist hierbei zu wissen, dass es sich um **keine Allergie**, sondern um eine **Unverträglichkeit/Intoleranz** handelt.

Übliche Unverträglichkeitsreaktionen nach dem Essen histaminreicher Lebensmittel sind z. B.:

- **Kopfschmerzen**
- **Magen-Darm-Störungen** (Durchfall, Krämpfe, Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit)
- **Hautausschlag** sowie einige weitere Reaktionen

Ausgelöst werden diese Reaktionen durch **überschüssiges Histamin**, das wegen des mangelhaften Abbaus im Darm durch die DAO resorbiert wird und dort grundsätzlich überall Reaktionen hervorrufen kann. Da diese Reaktionen relativ unspezifisch sind, wird eine Histaminintoleranz häufig länger nicht erkannt.



# Vorkommen von Histamin



Lange gereifte oder gelagerte Lebensmittel,  
z. B. Sauerkraut, Käse, Käsefondue

---



Rohwürste (z. B. Salami, Speck)

---



Meeresfrüchte, Fisch und Fischsaucen

---



Tomaten

---



Spinat

---



Auberginen

---



Erdbeeren

---



Ananas

---



Bananen

---



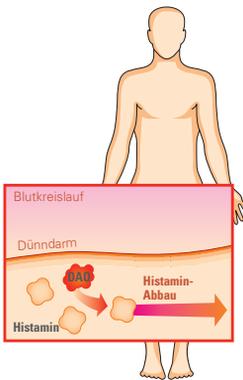
Alkohol (Rotwein und Sekt)

---

# Die Funktion von DAOSIN®

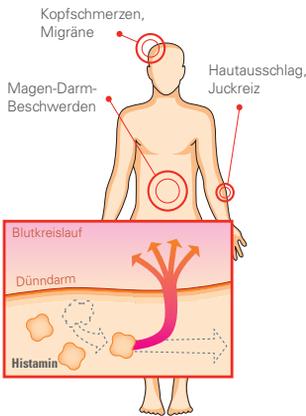
Durch den Verzehr von DAOSIN® vor dem Essen wird die DAO-Menge im Darm erhöht. Die in DAOSIN® enthaltene Menge an Diaminoxidase baut im Dünndarm, zusammen mit der natürlichen DAO, Histamin aus der aufgenommenen Nahrung ab. Somit wird das Histamin abgebaut, bevor es vom Körper aufgenommen werden kann. Den von Histaminintoleranz Betroffenen steht damit eine **abwechslungsreichere und ausgewogene Ernährung** zur Verfügung.

## Normalfall Histamin-Abbau



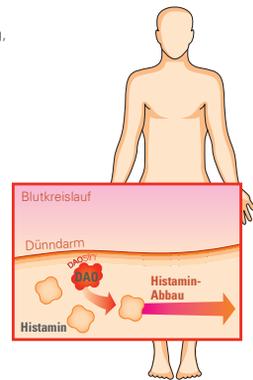
Das Enzym Diaminoxidase (DAO) verarbeitet durch die Nahrung aufgenommenes Histamin im Dünndarm und baut es ab.

## Problem Intoleranz



Wenn das DAO-Enzym fehlt bzw. zu wenig vorhanden ist, kann das Histamin nicht abgebaut werden, gelangt über die Darmschleimhaut in den Kreislauf und kann verschiedene Beschwerden verursachen.

## Lösung DAO



Die in DAOSIN® enthaltene DAO ersetzt das fehlende Enzym. Das Histamin wird wieder vollständig abgebaut.



## Verzehrempfehlung DAOSIN®

DAOSIN® sollte unbedingt **vor** einer Mahlzeit – im Idealfall **ca. 15 Minuten davor** – mit etwas Wasser eingenommen werden. Wenn die histaminhaltigen Nahrungsmittel aus der Mahlzeit den Darm erreichen, sollte die Tablette bereits aufgelöst und die enthaltene DAO aktiv sein.

Die maximale Tagesverzehrmenge beträgt 3 Tabletten (entspricht 3 histaminhaltigen Mahlzeiten pro Tag). Die Tablette soll vor dem Schlucken nicht zerkaut, sondern als Ganzes geschluckt werden, damit der Inhalt unbeschadet durch den Magen bis zum Darm gelangt.

Hinweis



Eine Tablette **15 Minuten vor einer histaminhaltigen Mahlzeit** mit etwas Wasser einnehmen.



**DAOSIN® ist in folgenden Packungsgrößen verfügbar:**

DAOSIN® 30 Tabletten

DAOSIN® 60 Tabletten

**DAOSIN®**

Dient dem Diätmanagement bei Histaminintoleranz.

Für weitere  
Informationen besuchen  
Sie uns auf:  
[www.alles-essen.ch](http://www.alles-essen.ch)

# Hilfreiche Tipps

**Kleine Helfer mit grosser Wirkung.**



Nutzen Sie ärztliche oder diätologische Hilfe für eine ganzheitliche Untersuchung.



Führen Sie ein detailliertes Ernährungstagebuch über mindestens zwei Wochen.



Ernähren Sie sich bewusster und Ihrer Unverträglichkeit angepasst.



Betreiben Sie leichten Sport und reduzieren Sie Stress und Belastungen.