



Auf den  
**Genuss**  
histaminreicher  
Lebensmittel verzichten?



DAOSIN® unterstützt den natürlichen Abbau von Histamin aus der Nahrung.

STADA



## Was ist Histamin?

Histamin ist ein Botenstoff, der zu den sogenannten biogenen Aminen gehört, vom Körper selbst gebildet wird, aber auch natürlicherweise als Bestandteil in vielen Lebensmitteln aufgenommen wird. Histamin übt als biologischer Botenstoff verschiedene Funktionen im Körper aus. Als Nervenbotenstoff spielt Histamin unter anderem in der Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus oder der Appetitkontrolle eine Rolle. Vor allem aber fungiert Histamin als Vermittler von Entzündungsprozessen bei allergischen Reaktionen.

## Was passiert mit dem Histamin aus der Nahrung?

Insbesondere Lebensmittel, die lange reifen oder lange gelagert werden, weisen einen hohen Gehalt an Histamin und anderen biogenen Aminen auf. Zusätzlich fungiert eine Reihe von Lebensmitteln als sogenannte Histaminliberatoren, da sie zusätzlich Histamin im Darm freisetzen.

### **Als Beispiel können u. a. folgende Lebensmittel genannt werden:**

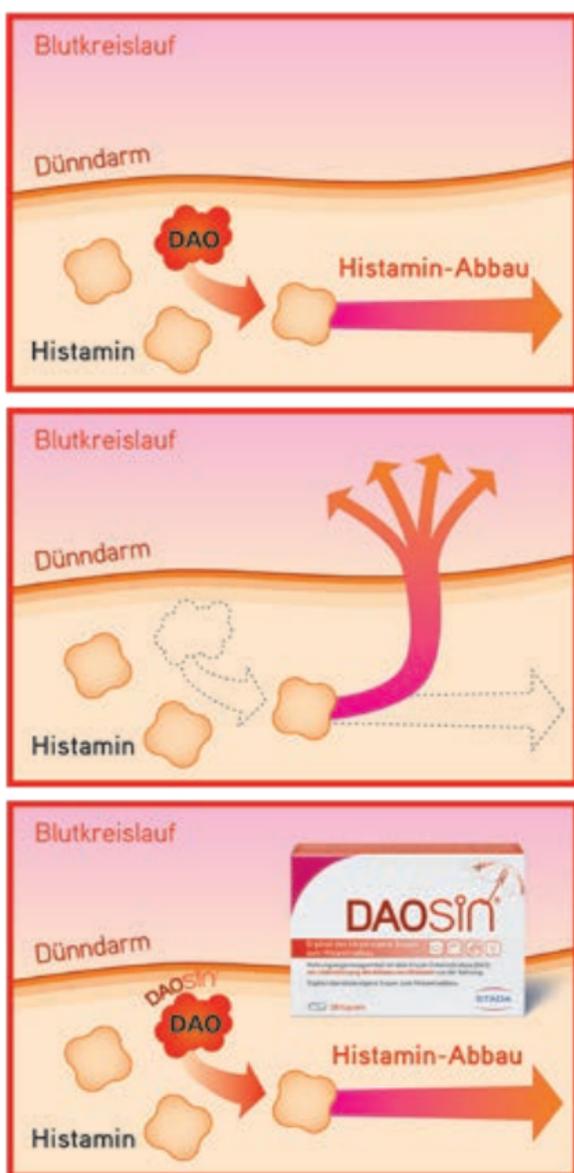
- Alkohol, insbesondere Rotwein und Sekt
- Käse
- Meeresfrüchte, Fisch und Fischsaucen
- Rohwürste, wie z. B. Salami oder Speck
- Verschiedene Gemüsesorten, wie z. B. Tomaten, Spinat, Auberginen
- Verschiedene Obstsorten, wie z. B. Erdbeeren, Ananas, Bananen

Insbesondere der kombinierte Genuss von stark histaminhaltigen Lebensmitteln, wie z.B. Alkohol und Käse, kann dazu beitragen, dass der Histamingehalt im Körper steigt.



## Wie funktioniert DAOSiN®?

Durch den Verzehr der **DAOSiN®** Kapseln vor dem Essen kann die DAO-Menge im Dünndarm – und somit die Fähigkeit zum Histaminabbau im Darm – erhöht werden. Dadurch kann ein ausreichender Abbau von Histamin aus Lebensmitteln im Verdauungstrakt erzielt werden.



**DAOSiN®**

DAOSiN® unterstützt den natürlichen Abbau von Histamin aus der Nahrung.

## Wie funktioniert DAOSiN®?

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.

15 Minuten vor einer  
histaminhaltigen Mahlzeit  
einnehmen!



Erhältlich in Ihrer Apotheke.  
Für weitere Informationen besuchen Sie uns auf

[www.alles-essen.de](http://www.alles-essen.de)



STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel  
[www.stada.de](http://www.stada.de)

DAOSiN®

DAOSiN® unterstützt den natürlichen  
Abbau von Histamin aus der Nahrung.