

HITIMUN[®] DAO

AKO HITIMUN[®] DAO ÚČINKUJE?

HITIMUN[®] DAO obsahuje patentovaný bielkovinový extrakt DAOgest[®] s obsahom enzýmu diaminooxidáza (DAO), ktorý je zodpovedný za rozklad histamínu. Užívanie **HITIMUN[®] DAO** nahrádza nedostatočnú tvorbu tohto enzýmu v ľudskom tele. Garantovaná minimálna aktivita enzýmu DAO v jednej kapsule **HITIMUN[®] DAO** je 36 000 HDU (histamín-degradačné jednotky). Kapsuly sú acidorezistentné a chránia enzým pred poškodením žalúdočnou kyselinou.

Užitie kapsúl **HITIMUN[®] DAO** 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 **HITIMUN[®] DAO**, 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 **HITIMUN[®] DAO** 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 prípravku **HITIMUN[®] DAO**, pred jeho užívaním sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom.

**HITIMUN[®] DAO NEOBSAHUJE
GLUTÉN, LAKTÓZU, FRUKTÓZU ANI HISTAMÍN.**



ODPORÚČANÉ DÁVKOVANIE:

1 kapsulu 15 minút pred požitím jedla s obsahom histamínu, zapit malým množstvom vody. Maximálna denná dávka je 3 kapsuly (tj. 3 jedlá s obsahom histamínu denne).. Prečítajte si pozorne príbalovú informáciu.



Výživový doplnok

HITIMUN[®] DAO zloženie:

Ryžový škrob (objemové činidlo), hydroxypropylmetylcelulóza (rastlinná kapsula), proteínový extrakt z bravčových obličiek DAOgest[®].

V 1 kapsule: 4,2 mg proteínového extraktu z bravčových obličiek DAOgest[®], z toho diaminooxidáza 0,3 mg.

V 3 kapsuliach, t.j. v 1 dennej dávke: 12,6 mg proteínového extraktu z bravčových obličiek DAOgest[®], z toho diaminooxidáza 0,9 mg.

Dostupné balenia: 10, 30 a 60 acidorezistentných kapsúl.

Aloris Vital
Energia pre šťastný život

www.hitimun.sk

Výrobca: a distribútor pre SR: Aloris Vital, s.r.o,
Kykula 662, 913 04 Chocholná-Velčice, Slovenská republika –
oficiálny distribútor spoločnosti OMNE DIEM GmbH, Rakúsko.
info@alorisvital.sk www.alorisvital.sk

Vyrobené na Slovensku.

DAOgest[®] je registrovaná ochranná známka spoločnosti Bioiberica.
HITIMUN[®] DAO je registrovaná ochranná známka spoločnosti Aloris Vital, s.r.o.

ALO_HIT_23_01

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 INTOLERANICA?

Histamínová intolerancia (označovaná skratkou HIT) je stav, kedy následkom nepomeru medzi prísunom histamínu v strave a schopnosťou tela 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).

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 aj na internetovej stránke www.hitimun.sk

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 potravinu 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 (víno, sekt a pivo), zároveň blokujú aktivitu enzýmu diaminooxidáza (napr. destiláty).
- **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 HITIMUN® DAO,** obsahujúci patentovaný bielkovinový extrakt DAOgest® 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, cheddar a plesnivé syry)
- morské plody, ryby a rybie výrobky – čím sú menej čerstvé alebo dlhšie zmrazené, tým vyšší obsah histamínu obsahujú
- kuracie mäso
- kysnuté cesto (pizza, biele pečivo, čerstvé málo prepečené pečivo), pizza sa môže kvôli rajčinovému základu alebo oblohe a prísadám stať „histamínovou bombou“
- údeniny (saláma, šunka) a všetko skladované a mleté mäso
- kyslá kapusta, špenát, paradajky, baklažán, strukoviny
- rôzne druhy ovocia (napr. jahody, bobuľové ovocie, ananás, papaya, banán, kiwi)
- surový bielok
- čokoláda, orechy/oriešky, koreniny, kakao, čierny a zelený čaj, sladké drievko
- sýtené nápoje (aj nealkoholické)
- 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 (amitriptilín, diazepam, inhibítory monoaminoxidázy, haloperidol) antiemetiká (metoclopramid), antihistaminiká (prometazín), antihypertenzíva (verapamil, alprenolol dihydralazín), antimalariká (chloroquine), bronchodilatanciá (aminophylín, teofylín), diuretiká (furosemid, amilorid), mukolytiká (N-acetylcystein, ambroxol), myorelaxanciá (alcuronium, pancuronium, D-tubocurarin), tráviaci systém (cimetidín, metoclopramid), rôzne (chinidín), antiseptiká (akriflavín chlorid, framycetín), 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
- čerstvé mliekarenské výrobky ako cmar, jogurty, tvaroh, smotana
- zelenina ako hlávkový šalát, karfiol, čakanka, uhorka, mrkva, cesnak, tekvica, huby, cuketa, špargľa, cibuľa, reďkovka, rebarbora
- ovocie ako jablká, nektárinky, broskyne, čerešne, melóny, citrón, egreš, brusnice
- rastlinný olej
- morčacie, bravčové a hovädzie mäso, divina, ryby sa odporúčajú iba úplne čerstvé alebo hlboko zmrazené
- varené vajcia, prepeličie 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 **HITIMUN® DAO** s obsahom enzýmu diaminooxidáza, ktorý odbúrava histamín prítomný v strave. Užíva sa vždy tesne pred jedlom.

HITIMUN® DAO

