

Tipps und Tricks bei Histaminintoleranz

07.09.2011, 11:43 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *PR- und Social Media Agentur Dr. Kaske GmbH & Co. KG*

Presseagentur: *PR- und Social Media Agentur Dr. Kaske GmbH & Co. KG*



Auch Vitamin C beschleunigt den Histaminabbau.

Mehr und mehr Menschen erkranken an Nahrungsmittelenverträglichkeiten. Dies sind meist Störungen bei der Produktion bestimmter Bestandteile unserer Verdauungssäfte. Teilweise werden die entsprechenden Enzyme gar nicht mehr produziert oder in zu geringen Mengen. Besonders heimtückisch ist die Histaminintoleranz, denn der Körper produziert auch selbst Histamin; und in besonders hohem Maße bei einer Allergie. Der Körper wird dann geradezu mit Histamin überschüttet. Mit ein paar kleinen Tricks kann man die Effizienz des bei Histaminintoleranz im Mangel vorkommenden Enzym Diaminoxidase, kurz DAO, beträchtlich steigern.

Das histaminabbauende Enzym DAO benötigt für den Abbau von Histamin und anderen so genannten biogenen Aminen Vitamin B6. Blutuntersuchungen im Rahmen der Erforschung der Histaminintoleranz (HIT) haben gezeigt, dass erkrankte Personen häufig einem starken Vitamin-B6-Mangel unterliegen. Die regelmäßige Zufuhr von Vitamin B6 entweder durch Vitamin-B6-reiche Lebensmittel oder Zusatzprodukte wie z.B. Hefetabletten kann das Leben mit HIT erleichtern. Auch bei Allergien kann mit Hilfe einer Vitamin B6-Substitution der Abbau von Schleimhaut schädigendem Histamin beschleunigt werden.

Zufuhr von Vitamin C erhöhen – aber bitte kein Zitronensaft

Vitamin C beschleunigt den Abbau von Histamin. Jede Quelle ist gut, nur kein Zitronensaft, da dieser die Histaminausschüttung fördert und so kontraproduktiv wirkt. Gute Quellen sind frische Früchte aber auch Kartoffeln. Praktisch sind auch Brausetabletten. Aber auch hier gilt die Zutat Zitronensäure meiden.

Zufuhr von DAO

Bei Histaminintoleranz mit DAO in Kapselform können histaminreiche Speisen verzehrt werden. Diese DAO-Ergänzung verdaut das Nahrungshistamin vor und verhindert eine Histamin-Überflutung des Körpers. Durch diese Maßnahme werden die unangenehmen Begleiterscheinungen einer HIT ausgeschaltet und der Körper entlastet. Am besten man nimmt DAO (DAOSiN aus der Apotheke) zusammen mit einem Glas Multivitaminsaft ein, so erhält man gleich noch die „Effizienzsteigerer“ Vitamin B6 und Vitamin C. DAOSiN kann dann seine optimale Wirkung entfalten. Leiden Sie auch unter Histaminintoleranz? Machen Sie den Test unter http://www.kyberg-vital.de/laktose_und_histaminintoleranztest.html

Portrait

Die Apotheke am Herkomerplatz in München legte 1969 den Grundstein für die heutige Kyberg Gruppe. Diese wurde 1982 als Handelsgruppe und Dienstleister im Pharmasegment gegründet und gehört heute noch zu den familiengeführten Unternehmen, Sitz der Firmengruppe ist Oberhaching, bei München.

Die Firma Kyberg Vital GmbH wurde 2006 als eigenständiges Unternehmen aus der Pharmasparte ausgegliedert und verfolgt seither den Firmenzweck der Konzeption, Herstellung und Vertrieb von Kyberg Produkten im Bereich der Ernährungsmedizin.

Kyberg Vital Produkte werden in der eigenen Medizinisch- Wissenschaftliche Abteilung nach den neuesten medizinischen Erkenntnissen entwickelt und bundesweit über ein Außendienstteam bei allen Ärztesfachrichtungen, Heilpraktikern und Ernährungsmediziner besprochen.

News-ID: 568461 • Views: 3169 (Stand: 22.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/568461/Tipps-und-Tricks-bei-Histaminintoleranz.html>