

## INFORMACJE ZNAJDUJĄCE SIĘ W ULOTCE

Histasolv®

Suplementacja oksydazy diaminowej (DAO) – enzymu rozkładającego histaminę, którego niedobór wywołuje objawy jej nietolerancji.

### Co to jest histamina?

Histamina to substancja zaliczana do hormonów tkankowych, wytwarzana w wielu miejscach naszego organizmu. Histamina należy do amin biogennych, grupy związków występujących naturalnie w wielu produktach spożywczych. U osób z prawidłowym poziomem enzymu oksydazy diaminowej (DAO), spożycie żywności zawierającej histaminę nie wiąże się z wystąpieniem objawów nietolerancji, ponieważ histamina jest szybko rozkładana i przekształcana przez znajdujący się w organizmie enzym oksydazę diaminową (DAO).

### Na czym polega nietolerancja histaminy?

Nietolerancja histaminy to zespół niekorzystnych objawów ze strony organizmu będących reakcją na nadmiar histaminy zawartej w przyjmowanym pożywieniu. Nietolerancja histaminy związana jest z brakiem aktywności oksydazy diaminowej (DAO) – enzymu rozkładającego histaminę lub dysproporcji między podażą histaminy z żywności, a zdolnością DAO do jej przekształcania w jelicie. Z tego powodu histamina rozkłada się z opóźnieniem, kumuluje się w organizmie i wywołuje objawy podobne do alergicznych. Najczęstsze objawy nietolerancji histaminy to:

- bóle głowy lub nawet napady migreny, zawroty głowy,
- wysypka skórna, swędzenie, powstawanie pęcherzy,
- zaburzenia żołądkowo-jelitowe takie jak: biegunka, ból brzucha, skurcze jelit, wzdęcia, nudności,
- astma, trudności z oddychaniem,
- kołatanie serca,
- uczucie zatkania nosa lub katar.

### Które produkty spożywcze zawierają histaminę?

Dużą zawartością histaminy i innych amin biogennych charakteryzuje się zwłaszcza żywność z długim terminem ważności lub długodojrzewająca. Ponadto niektóre produkty żywnościowe to tak zwane „wyzwalacze” histaminy, ponieważ dodatkowo aktywują one uwalnianie histaminy w jelicie. Należą do nich:

- alkohol, a zwłaszcza wina czerwone i wina musujące,
- sery,
- owoce morza, ryby i sosy rybne,
- surowe kielbasy, takie jak salami lub bekon,
- kapusta kiszona,
- różne rodzaje warzyw, takie jak pomidory, szpinak, bakłażan,
- różne rodzaje owoców, takie jak truskawki, ananasy, banany.

Należy zwrócić uwagę, że łączne spożycie produktów spożywczych zawierających duże ilości histaminy, na przykład alkoholu z serem, może prowadzić do bardzo nasilonych reakcji.

Istnieją także substancje hamujące aktywność DAO, takie jak alkohol i szereg składników leków, które mogą powodować czasowy niedobór DAO. Osoby regularnie przyjmujące leki powinny skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą i sprawdzić, czy któryś ze składników występujących w przyjmowanych lekach, poprzez wpływ na DAO, może prowadzić do nietolerancji histaminy.

### Jak działa suplement diety Histasolv®?

Przyjęcie przed posiłkiem suplementu Histasolv® powoduje wzrost ilości DAO w jelicie cienkim i poprawę zdolności do rozkładania histaminy przez naturalnie występującą DAO. Tym sposobem, ważny proces rozkładu histaminy w przewodzie pokarmowym ulega przyspieszeniu.

## **Jak stosować suplement diety Histasolv®?**

### **Ważna informacja:**

**Należy przyjąć jedną kapsułkę 15 minut przed posiłkiem zawierającym histaminę. Kapsułkę popić wodą. Takie postępowanie zapewni właściwe działanie suplementu diety Histasolv®. Maksymalna dawka dobową to 3 kapsułki (co odpowiada 3 posiłkom dziennie zawierającym histaminę).**

Nie należy miażdżyć ani rozgryzać kapsułek lecz połykać w całości, aby jej zawartość przeszła w nieuszkodzonej postaci przez żołądek do jelita. W przypadku trudności z połykaniem można otworzyć kapsułkę i w całości połknąć jej zawartość popijając wodą.

### **Jakie składniki zawiera suplement diety Histasolv®?**

Suplement ten zawiera wolny od histaminy ekstrakt białkowy z nerek wieprzowych (bogaty w naturalną oksydazę diaminową).

**Składniki:** substancja stabilizująca: celuloza mikrokrystaliczna; substancja glazurująca: hydroksypropylometyloceluloza; sacharoza, kwas L-askorbinowy (witamina C), skrobia ryżowa; substancja glazurująca: szelak; substancja stabilizująca: hydroksypropylometyloceluloza; ekstrakt białkowy z nerek wieprzowych (0,1% oksydazy diaminowej); substancja wypełniająca: poliwinylpolipirrolidon; substancje przeciwzbrylające: talk, skrobia modyfikowana; substancja zagęszczająca: usieciowana sól sodowa karboksymetylocelulozy; substancja utrzymująca wilgoć: gliceryna.

### **Ważna uwaga:**

Histasolv® nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia. Histasolv® zawiera wolny od histaminy ekstrakt białkowy (bogaty w naturalną oksydazę diaminową (DAO)). Alkohol i niektóre leki mogą hamować aktywność DAO. Histasolv® należy przechowywać w miejscu niewidocznym i niedostępnym dla małych dzieci. Przechowywać w temperaturze pokojowej, w suchym pomieszczeniu. Chronić przed światłem. Chronić przed źródłami ciepła.

Wielkość opakowania: 10, 30 lub 60 kapsułek

**Nie wszystkie wielkości opakowań muszą znajdować się w obrocie.**

Okres przechowywania: termin ważności znajduje się na opakowaniu zewnętrznym.

Producent:

SCIOTEC Diagnostic Technologies GmbH

Ziegelfeldstrasse 3

A-3430 Tulln, Austria

Informacji o produkcji udziela:

Stada Poland Sp. z o.o.

Aleja 3 Maja 6

05-501 Piaseczno

Tel. +48 22 737 79 20