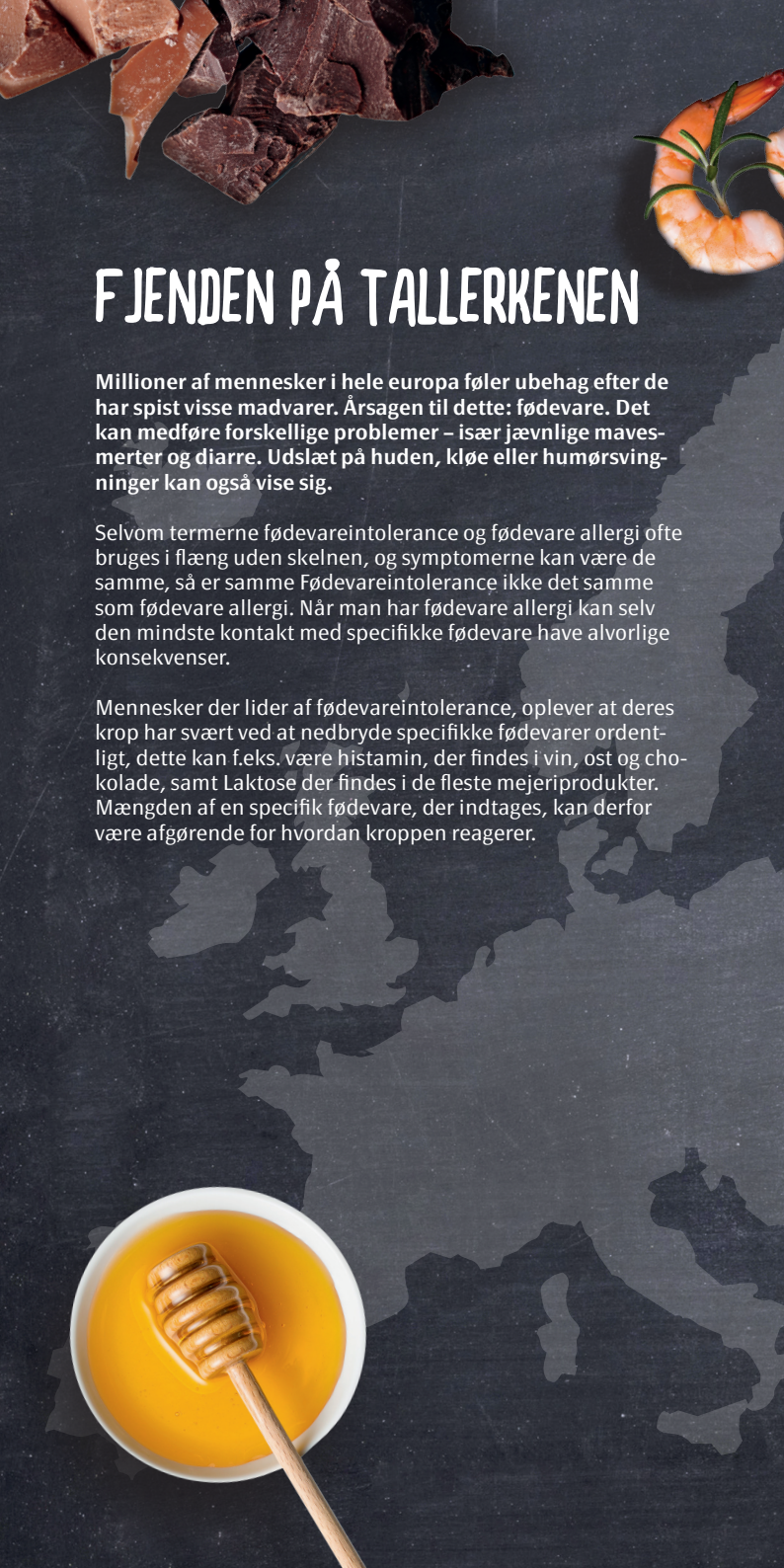


Spis rigtigt med en fødevareintolerance

Det smager godt
– men er dårligt for dig



STADA



FJENDEN PÅ TALLERKENEN

Millioner af mennesker i hele europa føler ubehag efter de har spist visse madvarer. Årsagen til dette: fødevare. Det kan medføre forskellige problemer – især jævnlige mavesmerter og diarre. Udslett på huden, kløe eller humørsvingninger kan også vise sig.

Selvom termene fødevareintolerance og fødevare allergi ofte bruges i flæng uden skelnen, og symptomerne kan være de samme, så er samme Fødevareintolerance ikke det samme som fødevare allergi. Når man har fødevare allergi kan selv den mindste kontakt med specifikke fødevare have alvorlige konsekvenser.

Mennesker der lider af fødevareintolerance, oplever at deres krop har svært ved at nedbryde specifikke fødevarer ordentligt, dette kan f.eks. være histamin, der findes i vin, ost og chokolade, samt Laktose der findes i de fleste mejeriprodukter. Mængden af en specifik fødevare, der indtages, kan derfor være afgørende for hvordan kroppen reagerer.



Fødevareintolerance: Et helt almindeligt problem



111

millioner europæer
lider af laktose
intolerance



7.4

millioner europæere har
problemer med histamin





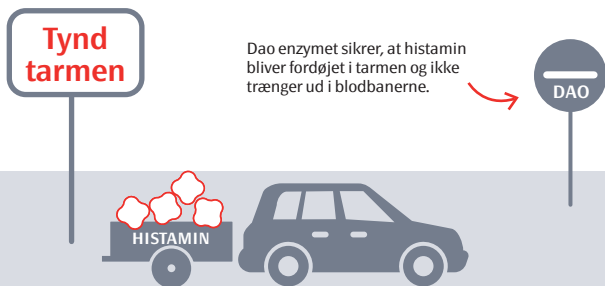
HISTAMIN INTOLERANCE: Lyseglukkeren

1. ÅRSAGER

Histamin er et signalstof, der produceres i kroppen, men som også findes i en række fødevarer – f.eks. rød vin, chokolade eller tomater. Når histamin bliver indtaget gennem fødevarer, bliver det ved hjælp af enzymeret diamine oxidase (DAO) nedbrudt i tyndtarmen. DAO sikrer, at histamin, der indtages via fødevarer, forbliver i fordøjelsessystemet og som en vej bom forhindrer det i at trænge ud i blodbanerne (se nedenstående grafik). Hvis vej bommen ikke fungerer optimalt, grundet mangel på DAO enzymer, vil histamin trænge ud i blodbanerne og få histaminniveauet til at stige over det normale niveau.

2. TYPISKE REAKTIONER

Hvis kroppen ikke er i stand til at nedbryde histamin tilstrækkeligt, vil kroppen indenfor få minutter til flere timer efter indtagelse af histamin, reagere på forskellige måder. Reaktionen varierer fra patient til patient. Reaktionen kan være hovedpine (i ekstreme tilfælde migræne), hoste eller nys, allergiske hudreaktioner eller maveproblemer som krampe eller luft i maven er nogle af symptomerne.



3. HÅNDTERING AF HISTAMIN INTOLERANCE

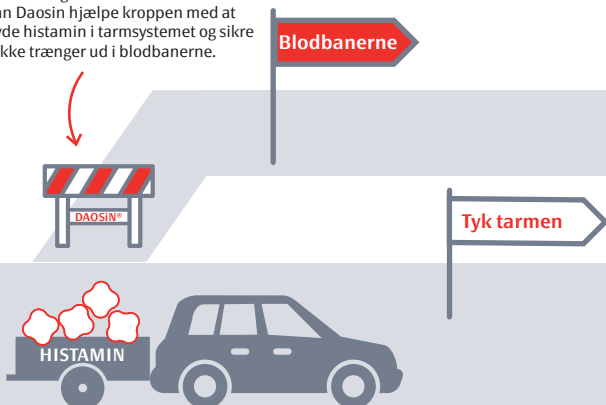
Den første mulighed er at indtage en kost med en lav mængde af histamin for at fjerne symptomerne. Derudover skal du spise friske fødevarer med et højt indhold af C-vitamin. Du bør sørge for ikke at hæmme DAO aktiviteten i tarmene ved f.eks. at drikke alkohol eller ved vitamin mangel. Den anden måde at håndtere histamin intolerance på er ved at supplere din kost med DAOSiN®

EFFEKTEN VED DAOSiN®

- DAOSiN® indeholder enzymet diamine oxidase (DAO), der hjælper kroppen med at nedbryde histamin, der er blevet indtaget gennem kosten.
- Inden et måltid tages en kapsel DAOSiN®.
- DAOSiN® er uden gelatine, histamin, laktose, fruktose, gluten og kunstige farvestoffer.



Hvis det naturlige niveau af histamin er for lavt, kan Daosin hjælpe kroppen med at nedbryde histamin i tarmsystemet og sikre at det ikke trænger ud i blodbanerne.





LAKTOSE INTOLERANCE:

Når mælkesukker ødelægger dit humør

1. ÅRSAGER

Mælkeprodukter indeholder laktose også kaldet mælkesukker. Enzymet Lactase er ansvarlig for at omsætte laktose i tyndtarmen. Lactase fungerer som en signalpost, der spaltes Laktose til glukose og galaktose, hvorefter det passere gennem tarmens væg ind i blodbanerne. Hvis der indtages mere laktose end der kan nedbrydes i tyndtarmen, vil ufordøjet mælkesukker passerer ind i tyktarmen. Her vil tarmbakterier omdanne laktose om til kuldioxid og metan.

2. TYPISKE REAKTIONER

Fysiske symptomer – især fordøjelses problemer – er almindelige indikationer, når man lider af laktose intolerance. Symptomer som tarmluft, diarré, krampe-lignede mavesmerter og følelsen af mæthed og kvalme kan være tilstede.

Glukose og galaktose trænger hver især gennem tyndtarmens væg og ud i blodbanerne, på denne måde kommer laktose ikke frem til tyktarmen.

Laktase som findes naturligt i tyndtarmen får hjælp af LACTOSOLV® til at spalte laktose til glukose og galaktose.

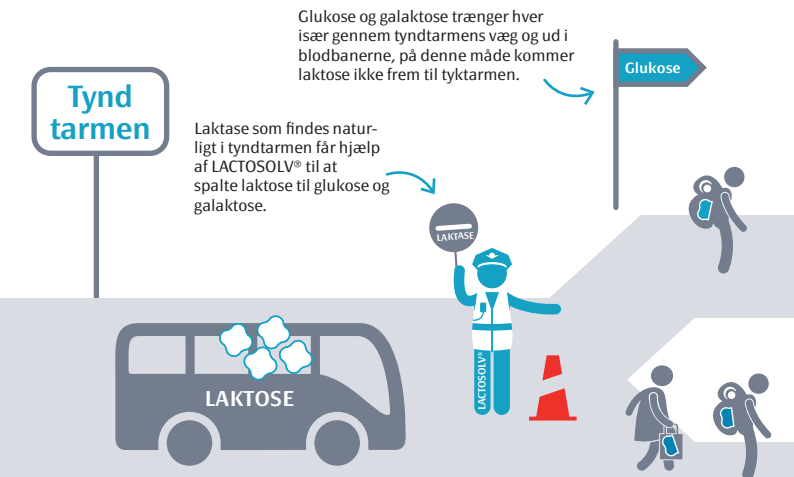
Tynd
tarmen

Glukose

LAKTASE

LACTOSOLV®

LAKTOSE





3. HÅNDTERING AF LAKTOSE INTOLERANCE

Monitorering af ens kost bør være en topprioritet for folk, der lider af Laktose intolerance – en diæt med lavt indhold af laktose eller laktose-frit er anbefalelsesværdigt. Det er en mulighed at benytte laktose-frie alternativer til mejeriprodukterne, som sojamælk eller mandelmælk eller goudaost. Det anbefales desuden at sikre sit kalsium indtag med andre madvarer som bønner og nødder. En anden mulighed er at indtage enzymet laktase via et kosttilskud som LACTOSOLV®.

EFFEKTEN VED LACTOSOLV®



- LACTOSOLV® sikrer kroppens forsyning af laktase og hjælpe med at fordøje mælk og mælkeprodukter.
- LACTOSOLV® bør generelt tages umiddelbart før indtag af fødevarer der indeholder laktose.
- En kapsel er i stand til at nedbryde 30 g. laktose – hvilket svarer til ½ liter mælk.



Galaktose



Blodbanerne



For mere information besøg vores hjemmeside

www.intolerance.dk

STADA Nordic ApS
Marielundvej 46A, 2730 Herlev
www.stada.dk



DAOSin®

LACTOSOLV®