

# Kundeninformation

zum Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten  
und zu den Produkten

Daosin®

Fructosin®

Lactosolv®



## Unterscheidungsmerkmale Allergie - Intoleranz

Allergie	Intoleranz
Erstkontakt: Sensibilisierung, IgE-Antikörper Bildung	Jederzeit Reaktionen möglich
Kleine Allergenmengen ausreichend	Dosis-abhängige Beschwerden
Rasche Symptomentwicklung	Oftmals Latenz bis Symptomeintritt
Typische klinische Symptomatik	Allergie-ähnliche Beschwerden
Diagnose: Nachweis von IgE-Ak (Bluttest, Hauttest)	Enzymmangeltests, oft Zusatzstoffe verantwortlich

## DiAminoOxidase

- **schützt den Körper vor Histaminüberschuss aus der Nahrung**
- verantwortlich für den Abbau von biogenen Aminen, die mit der Nahrung aufgenommen werden
- wirkt im Darm
- Vorkommen: Dünndarm, Leber, Niere, Mastzellen,
- Plazenta
- 500-fache Erhöhung der Aktivität in der Schwangerschaft: keine Symptome

## Was ist Histamin?

Histamin ist ein Botenstoff, der zum einen vom Körper selbst gebildet wird und im ganzen Körper zu finden ist. Zum anderen kommt Histamin natürlicherweise auch in vielen Lebensmitteln vor. Der Konsum dieser Lebensmittel ist unbedenklich, da das enthaltene Histamin normalerweise rasch vom körpereigenen Enzym **DiAminoOxidase (DAO)** abgebaut und verstoffwechselt wird.

## Histamin-Intoleranz

Von einer Histamin-Intoleranz wird bei einem Ungleichgewicht im Körper zwischen Histamin und dem abbauenden Enzym DAO gesprochen. Durch diesen Enzymmangel ist der betroffene Körper nicht in der Lage, das aufgenommene Histamin entsprechend schnell bzw. komplett abzubauen. Folglich sammelt sich das aufgenommene Histamin im Körper an. Dieser reagiert nun auf diese Histamin-Ansammlung mit Symptomen ähnlich wie bei einer Allergie.

**Wichtig ist jedoch zu wissen, dass es sich nicht um eine Allergie im klassischen Sinn handelt, sondern um eine Lebensmittelunverträglichkeit!**

## Die Folge:

Das aufgenommene Histamin wird deutlich langsamer abgebaut und sammelt sich im Körper an. Der Körper reagiert nun auf diese Histamin-Ansammlung mit Symptomen ähnlich wie bei einer Allergie.

Wichtig ist jedoch zu wissen, dass es sich hierbei um keine Allergie, sondern um eine **Lebensmittelunverträglichkeit** handelt.

## Übliche Unverträglichkeitsreaktionen

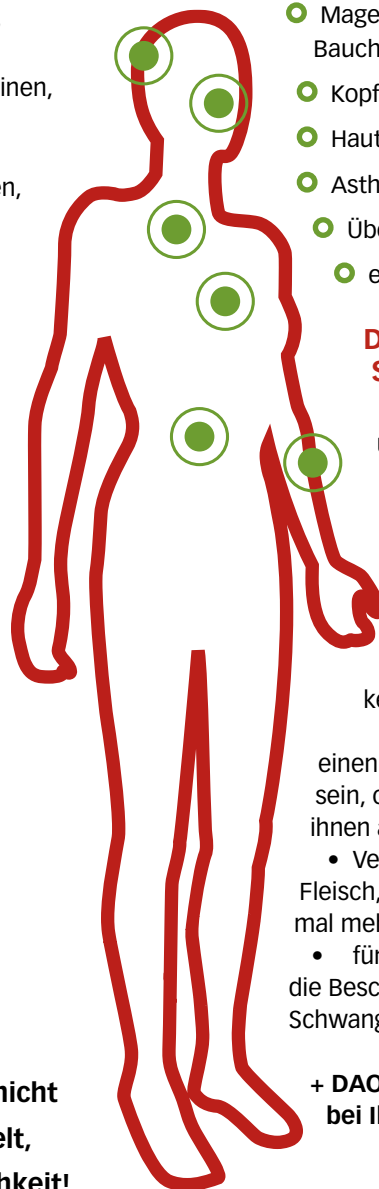
Nach dem Essen histaminreicher Lebensmittel kann es zu unterschiedlichen Unverträglichkeitsreaktionen kommen, wie z. B.:

- Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Durchfall, Bauchschmerzen, Krämpfe oder Blähungen)
- Kopfschmerzen bis hin zu Migräneattacken
- Hautausschlag, Juckreiz, Quaddelbildung
- Asthma, Atembeschwerden
- Übelkeit, Herzklopfen, Schwindelgefühl
- eine verstopfte oder laufende Nase

## Diagnose durch gezielte Symptomfragen

- Leiden sie manchmal unter unerklärlichen Verdauungsproblemen (wie Durchfall, Blähungen,...) oder Hautausschlag?
  - Sind sie häufig müde (v.a. nach dem Essen), obwohl sie ausreichend geschlafen haben?
  - Haben sie manchmal das Gefühl „wie betrunken zu sein“, obwohl sie keinen Alkohol getrunken haben?
  - Verspüren sie manchmal einen Drang, süchtig nach Pizza zu sein, obwohl sie bemerken, dass es ihnen anschließend nicht gut geht?
- Vertragen sie Lebensmittel wie Fleisch, frischen Fisch, Käse und Rotwein mal mehr und mal weniger gut?
- für Frauen die Kinder haben: Waren die Beschwerden während der Zeit der Schwangerschaft wie von selbst verschwunden?

**+ DAO Bestimmung über Bluttest bei Ihrem Allergologen**



## Therapie

- DAOSiN® (diätetisches Lebensmittel mit DAO): unterstützt den Körper beim Abbau von überschüssigem Histamin
- histaminarme Diät
- Aufnahme biogener Amine vermeiden
- Aufnahme von Histaminliberatoren vermeiden

## Tipps

- Selektiv Nahrungsmittel bei Verdacht auf Überempfindlichkeit meiden
- Mängelausgleich
- Auf Verpackungen achten
- Skepsis gegenüber Fertigprodukten
- Ernährungstagebuch

## Enzymhemmende Stoffe

Einige Arzneiwirkstoffe können die Enzymaktivität ebenfalls senken. Bei Einnahme dieser Arzneimittel sollte der Arzt bzw. Apotheker von einer Histamin-Intoleranz informiert werden. Die unten stehende Liste enthält die am häufigsten verschriebenen Arzneimittel mit Enzym-hemmender Wirkung.

Arzneimittel	Anwendung	Wirkstoff
ACC akut	Husten	Acetylcystein
Aeromuc	Husten	Acetylcystein
Ambrobene	Husten	Ambroxol
Ambroxol	Husten	Ambroxol
Augmentin	Antibiotikum	Clavulansäure
Broxol	Husten	Ambroxol
Buscopan comp.	Schmerzen	Metamizol
Ceolat comp	Übelkeit	Metoclopramid
Euphylin	Asthma	Aminophyllin
Inalgon	Schmerzen	Metamizol
Isoptin	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Verapamil
Limbritol	Antidepressiva	Amitriptylin
Mucosolvan	Husten	Ambroxol
Mundiphyllin	Asthma	Aminophyllin
Myambutol+INH	Antibiotikum	Isoniazid
Mycocardon	Asthma	Aminophyllin
Nivaquine	Malaria	Chloroquin
Novalgin	Schmerzen	Metamizol
Paspertase	Übelkeit	Metoclopramid
Paspertin	Übelkeit	Metoclopramid
Pulmovent	Husten	Acetylcystein
Resochin	Malaria	Chloroquin
Rhythmocor	Herzrhythmusstörungen	Propafenon
Rifoldin+INH	Antibiotikum	Isoniazid
Rimactan+INH	Antibiotikum	Isoniazid
Rytmonorma	Herzrhythmusstörungen	Propafenon
Saroten	Antidepressivum	Amitriptylin
Tryptizol	Antidepressivum	Amitriptylin

## Wie funktioniert DAOSiN®?

DAOSiN® ist weltweit die einzige ergänzende bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Lebensmittelunverträglichkeit durch Histamin-Intoleranz. Es wurde speziell für Menschen mit einem Mangel an DAO entwickelt, ist jedoch kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise. Die in DAOSiN® enthaltene DAO ergänzt das körpereigene Enzym, das für den Histaminabbau zuständig ist.

Durch den Verzehr der DAOSiN®-Kapseln vor dem Essen, wird die DAO-Menge im Dünndarm und somit die Bereitschaft zum Histaminabbau erhöht. So erleichtert DAOSiN® die Verarbeitung des reizauslösenden Histamins aus Lebensmitteln im Verdauungstrakt und der Histaminhaushalt wird auf natürliche Weise ausbalanciert.

Das Auftreten der zuvor genannten Unverträglichkeitsreaktionen kann bei vorhandener Histamin-Intoleranz durch DAOSiN® vermindert werden.



## Verzehrempfehlung für DAOSiN®

Verzehren Sie jeweils 2 mal täglich eine Kapsel mit etwas Flüssigkeit unmittelbar vor einer Mahlzeit. Sollte Ihnen das Schlucken der kleinen Kapsel unerwarteter Weise Schwierigkeiten bereiten, können Sie diese auch öffnen und den Inhalt unzerkaut mit Flüssigkeit einnehmen.

Bitte beachten Sie auch die **Kundeninformation**.

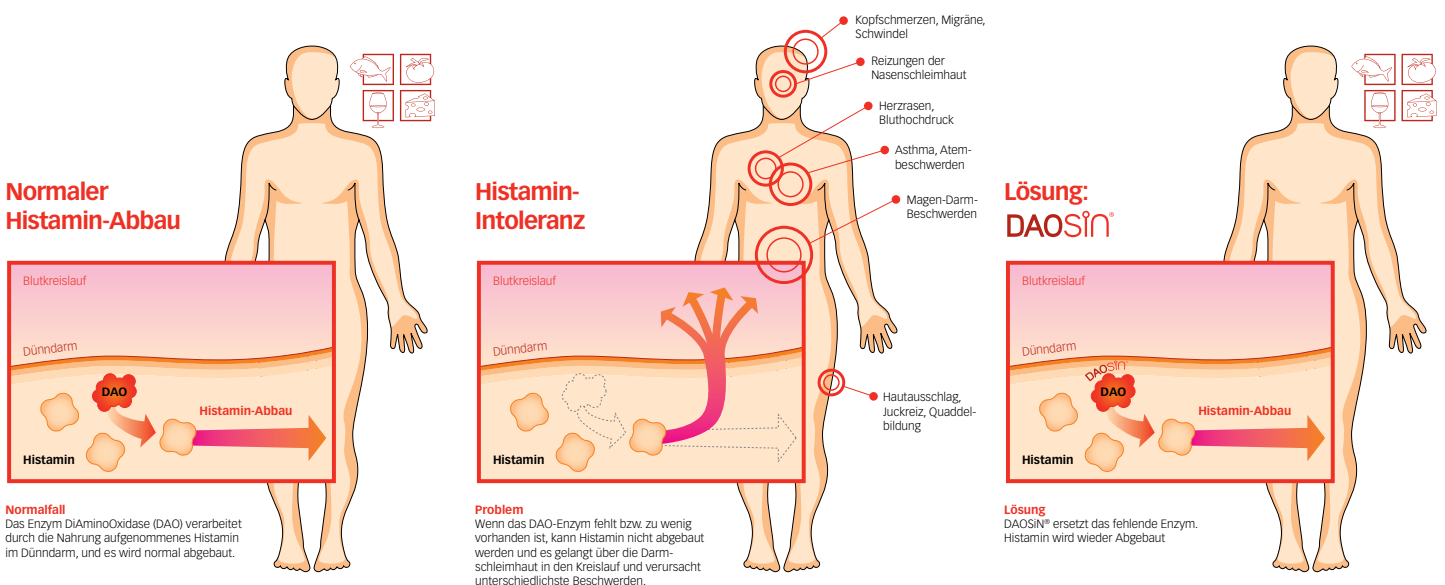
## Temporäre Histamin-Intoleranz

Die temporäre Histamin-Intoleranz betrifft praktisch jeden. Kopfweg, flaes Gefühl im Magen, Schwindel und Appetitlosigkeit sind die Symptome, die jedem, der schon einmal Alkohol genossen hat, bekannt sind. Dass eine vorübergehende Histamin-Unverträglichkeit (=temporäre Histamin-Intoleranz) aufgrund Alkoholkonsums eine der zentralen Ursachen für Unwohlsein ist, wissen die wenigsten. Denn sowohl Alkohol als auch Medikamente und ein Überangebot an histaminhaltiger Nahrung, hemmen die Aktivität des DAO-Enzyms im Dünndarm auf bestimmte Zeit und öffnen so "die Schleusen" für Histamin.

### Im Detail:

Die temporäre oder zeitweilige Histamin-Intoleranz wird durch Substanzen wie Alkohol, eine Vielzahl von Medikamente mit spezifischen Wirkstoffen (wie die klassischen Hustenschleimlöser) und durch übermäßigen Konsum von histaminhaltiger Nahrung hervorgerufen

## Schema der Funktionsweise



## Histamingehalt diverser Lebensmittel

- + geringer Histamingehalt
- ++ mittlerer Histamingehalt
- +++ hoher Histamingehalt

Lebensmittel	Histamingehalt
<b>Fisch</b>	
Fisch fangfrisch	0
Makrelen geräuchert	+++
Matjes, Bismarckheringe	+
Sardellen in Öl (Anchovis), Sardellenbutter	+++
Tiefkühlfish paniert	+
Tiefkühlfish natur	+
Sardine (Konserven)	++
Sardellen (Konserven)	++
Thunfisch (Konserven)	++
<b>Gemüse</b>	
Avocado	++
Aubergine	++
Sauerkraut	+++
Spinat	++
Tomaten	++
<b>Rohwürste/Rohschinken</b>	
Cervelawurst	+++
Graubündner Fleisch	+
Kantwurst	+++
Knappseer	+++
Landjäger- bzw. Mettwurst	+++
Tiroler Speck, Osso Collo	+++
Salami	+++
Westphäler Schinken	+++
Wildbret	+++

<b>Lebensmittel</b>	<b>Histamingehalt</b>
<b>Frischfleisch</b>	
Bratwurst roh	+
Hackfleisch	+
Rindfleisch	+
<b>Käse</b>	
Bergkäse	+++
Bierkäse	+++
Butterkäse	+
Brie, Camembert	+++
Cheddar	++
Edamer	+++
Fontina	+++
Geheimratskäse	+
Gouda	+++
Käse nach Holländer Art	++
Mondseer	++
Monte Nero	+
Parmesan	+++
Quargel (Harzer Käse)	++
Raclette	+++
Roquefort	+++
Schafskäse	+
Schlosskäse, Romadur	+++
Stangenkäse	+++
Stilton englisch	+++
Tilsiter	+++
<b>Essig</b>	
Apfelessig	+
Tafelessig	+++
Rotweinessig (Aceto Balsamico)	+++

Lebensmittel	Histamingehalt
<b>Alkohol</b>	
Bier (helles)	+
Bier (alkoholfrei)	+
Bier (weizen)	+++
Champagner	+++
Sekt	+++
Rotwein	+++
Weißwein	++
Dessertwein	+++

### Andere Biogene Amine

Biogenes Amin	Aminosäure, aus der sich das Amin ableitet	Aminosäurehaltige Lebensmittel	Nahrungsmittel reich an dem entsprechenden Amin
Serotonin	Tryptophan	Fisch Fleisch Kräuter Milchprodukte	Schokolade Fisch Käse Bananen Ananas Tomaten
Dopamin	Phenylalanin	Getreide Nüsse Bohnen Milch Fleisch	Bananen Avocado
Tyramin	Tyrosin	Nüsse Eier Milchprodukte Getreide	Orangen Pflaumen Fruchtsäfte Tomaten
Phenylethylamin	Phenylalanin	Getreide Nüsse Bohnen Milch Fleisch	Schokolade Käse Wein Bier Leberwurst
Octopamin	Tyrosin	Eier Lachs Spinat Milchprodukte Nüsse	Orangen Pflaumen Fruchtsäfte Tomaten

## Obst und Gemüse mit hohem Gehalt an biogenen Aminen

- Orangen
- Birnen
- Tomaten
- Grapefruit
- Bananen
- Ananas
- Papaya
- Himbeeren
- Hülsenfrüchte
- Weizenkeime
- Cashewnüsse
- Walnüsse

## Lebensmittel, die im Körper unspezifisch Histamin freisetzen können (Histaminliberatoren)

- Erdbeeren
- Zitrusfrüchte
- Tomaten
- Ananas
- Kiwi
- Champignons
- Meeresfrüchte
- Schokolade
- Zusatzstoffe in Lebensmittel (Glutamat, Benzoate, Farbstoffe, Sulfite, Nitrite)

Bitte beachten Sie auch unsere Bücher im Shop



<http://shop.alles-essen.at>



# FRUCTOSiN®

Fructosin® ist ein Medizinprodukt. Das enthaltene Enzym Xylose Isomerase wandelt Fruktose aus Lebensmitteln in Glukose um.

## Fruchtzucker bzw. Fruktose

Fruktose oder Fruchtzucker ist eine Zuckerform, die natürlicherweise in Obst und Gemüse und in handelsüblichem Haushaltszucker unter anderem vorkommt. Normalerweise ist der Verzehr von Fruktose unproblematisch, da sie im Dünndarm vom Transportprotein GLUT-5 (von GLUCose-Transporter-5) aufgenommen und durch die Darmwand in den Blutkreislauf eingeschleust wird, um dem Körper sodann zur Energiegewinnung zur Verfügung zu stehen.

## Fruktosehaltige Lebensmittel

Fruktose ist nicht nur in verschiedenen Obst- und Gemüsesorten enthalten, sondern auch in zunehmendem Maße in industriell gefertigten Lebensmitteln. Besonders ungünstig sind dabei Lebensmittel, die viel Fruchtzucker im Verhältnis zu Traubenzucker enthalten. Darüber hinaus kann der häufig in Diät- und Diabetikerprodukten enthaltene Zuckeraustauschstoff Sorbit zusätzlich die Fruktose-Aufnahme im Darm reduzieren. Als Beispiele können u.a. folgende Lebensmittel genannt werden:

- Div. Obstsorten (z.B. Weintrauben, Äpfel, Birnen)
- Div. Gemüsesorten (z.B. Paprika, Kohlgemüse, Rüben)
- Dörrobst, (z.B. Rosinen, Feigen, Datteln)
- Honig, Marmeladen, Frucht-Kompotte & Milchprodukte mit Früchten
- Fruchtsäfte, Fruchtt Tee, Fruchtsirup & Limonaden
- Essig, Ketchup, Senf, Mayonnaise, Fertigsaucen
- Div. Süßigkeiten & Backwaren (z.B. Schokolade, Kuchen, Speiseeis)
- Div. Diät- & Diabetikerprodukte



## Was ist Fructosin?

FRUCTOSiN® ist ein Medizinprodukt. Es enthält Xylose Isomerase zur Glukose Erzeugung bei Fruktose Überschuss in Lebensmitteln.

## Verzehrempfehlung

1-2 Kapseln mit Flüssigkeit vor fruktosehaltigen Mahlzeiten bis zu 3x täglich einnehmen. Der Kapselinhalt soll nicht vor dem Schlucken zerkaut sondern als Ganzes geschluckt werden. Sollte Ihnen das Schlucken der Kapsel Schwierigkeiten bereiten, können Sie die Kapsel auch öffnen und den Inhalt unzerkaut mit Flüssigkeit verzehren. Die angegebene Dosierung darf nicht überschritten werden.

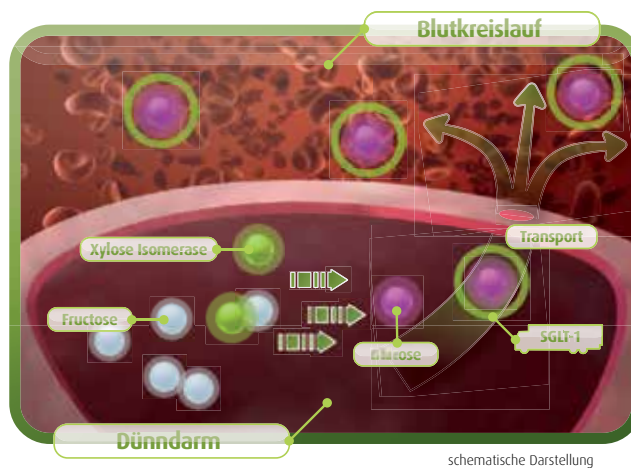
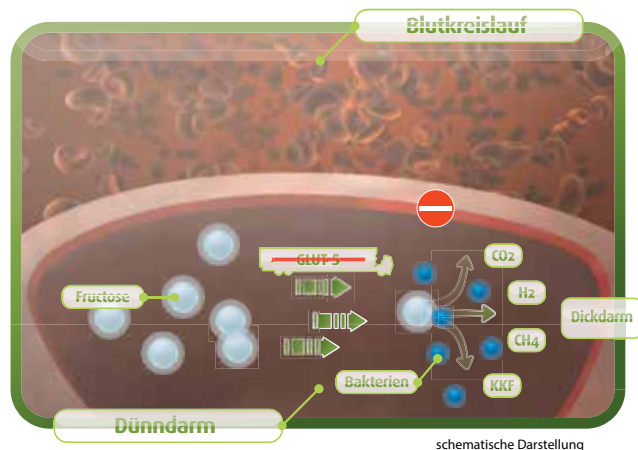
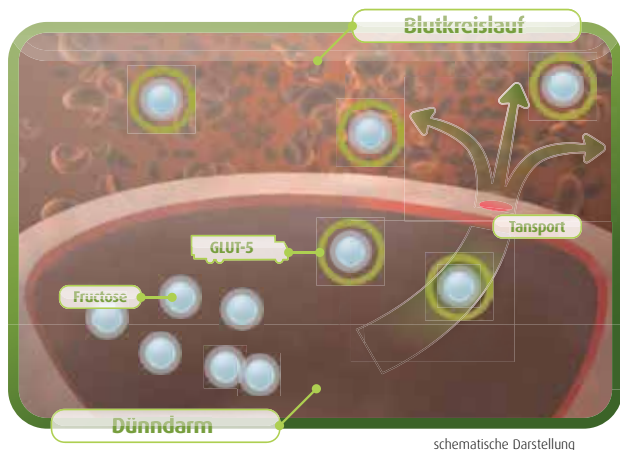
Beachten Sie auch die Gebrauchsinformation.

## Besondere Hinweise

- FRUCTOSiN® ist nicht für Personen mit hereditärer (vererbter) Fruktose-Intoleranz geeignet.
- Diabetiker dürfen FRUCTOSiN® nur unter ärztlicher Aufsicht einnehmen
- Diabetiker müssen den Fruktosegehalt in Lebensmitteln als Glukose berechnen.
- Bitte befragen Sie Ihren Arzt vor der Einnahme von FRUCTOSiN®, wenn Sie schwanger sind oder stillen.
- Kinder und Jugendliche nur nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen
- Kapseln sollten nicht bei einer bekannten Überempfindlichkeit gegen Xylose-Isomerase oder einen der Bestandteile eingenommen werden.

Nur im Webshop:  
Sondergrößen mit 90 Kapseln -  
Sparen Sie bis zu 15% gegenüber  
herkömmlichen Verpackungsgrößen  
[shop.alles-essen.at](http://shop.alles-essen.at)

## Schema der Funktionsweise



## Zuckergehalt div. Lebensmittel

Lebensmittel	Fructosegehalt [g/100g]	Sorbitgehalt [g/100g]	Glukosegehalt [g/100g]	Saccharosegehalt [g/100g]
Ananas	2,6	0	2,3	8,3
Apfel	5,7	0,51	2,0	2,5
Aprikose / Marille	0,86	0,80	1,7	5,1
Artischocken	1,5	0	0,53	0,61
Aubergine / Melanzani	1,1	0	1,1	0,13
Avocado	0,06	0	0,02	0,02
Banane	3,6	0	3,8	11,0
Birne	6,7	2,2	1,7	1,8
Blumenkohl / Karfiol	0,91	0	1,0	0,19
Bohnen dick	2,2	0	1,7	0,75
Bohnen grün	0,56	0	0,43	0,20
Broccoli	0,9	0	1,0	0,48
Brombeere	1,3	0	1,3	0,07
Champignons	0,03	0	0,07	0,02
Chicoree	0,73	0	1,4	0,19
Chinakohl	0,43	0	0,42	0,30
Dattel	31,3	0	33,6	0,07
Eisbergsalat	0,63	0	0,63	0,30
Endivien	0,05	0	0,02	0,22
Erbsen	0,25	0	0,37	4,9

Lebensmittel	Fruktosegehalt [g/100g]	Sorbitgehalt [g/100g]	Glukosegehalt [g/100g]	Saccharosegehalt [g/100g]
Erdbeere	2,3	0,03	2,2	1,0
Feldsalat	0,18	0	0,27	0,25
Fenchel	1,1	0	1,3	0,37
Gemüsepaprika grün	1,2	0	1,5	0,12
Gemüsepaprika rot	3,7	0	2,3	0,06
Grapefruit / Pampelmuse	2,5	0	2,9	3,5
Grünnkohl	0,73	0	0,61	0,67
Gurke	0,88	0	0,79	0,09
Heidelbeere	4,1	0,01	3,0	0,29
Himbeere	2,0	0,01	1,7	1,0
Honig	37,5	0	33,8	2,3
Johannisbeeren	3,8	0	3,0	0,43
Kartoffeln	0,14	0	0,21	0,28
Kichererbsen	0,43	0	0,64	0,32
Kiwi	4,4	0	4,7	1,3
Kohlrabi	1,1	0	1,3	1,1
Kopfsalat	0,53	0	0,43	0,10
Kürbis	1,6	0	1,3	0,73
Limette	0,80	0	0,80	0,30
Mandarine	1,3	0	1,7	7,1
Mangold	0,64	0	1,5	0,29
Mohrrübe / Karotte	1,3	0	1,6	1,7
Nektarine	1,8	0,09	1,8	8,7
Orange / Apfelsine	2,9	0	2,5	3,8
Papaya	0,34	0	1,0	1,0
Pfirsich	1,2	0,89	1,0	5,7
Pflaumen	2,0	3,4	1,4	3,4
Porree	1,2	0	0,90	0,53
Radicchio	0,60	0	0,60	0,29
Radieschen	0,64	0	1,4	0,11
Rosenkohl / Kohlsprossen	0,89	0	0,99	1,1
Rosinen	32,3	0	32,7	1,1
Rotkohl	1,8	0	1,3	0,35
Sauerkirsche / Weichsel	4,8	0	5,8	0,46
Sellerie	0,61	0	0,61	0,57
Sojasprossen	1,1	0	1,1	2,4
Spargel	1,2	0	0,57	0,31
Spinat	0,11	0	0,14	0,22
Stachelbeere	4,0	0	3,6	0,86
Süßkirsche	6,2	0	6,9	0,20
Tomaten	1,3	0	1,1	0,10
Wassermelone	3,9	0	2,0	2,4
Weintrauben	7,6	0,20	7,3	0,44
Weißkohl / Kraut	1,9	0	1,9	0,33
Wirsingkohl	0,86	0	0,86	0,60
Zucchini	0,70	0	0,60	0,33
Zucker- / Honigmelone	0,58	0	0,68	4,0
Zwiebeln	1,1	0	1,7	0,98

# LACTOSOLV®

## Was ist Laktose?

Laktose ist der in der Milch natürlicherweise enthaltene Milchzucker. Dieser Doppelzucker setzt sich aus Glukose (Traubenzucker) und Galaktose zusammen. Milchzucker kann aus dem Dünndarm

nicht aufgenommen werden und ist für den Körper daher nicht verwertbar. Dagegen sind die Einfachzucker Glukose und Galaktose Nährstoffe, die vom Körper leicht aufgenommen und verwertet werden können. Deshalb spalten die natürlichen Laktase-Enzyme im Dünndarm den Milchzucker normalerweise während der Verdauung.

## Was ist Laktase-Mangel?

Ist das Enzym Laktase im Körper nicht mehr ausreichend verfügbar (Laktase-Mangel), gelangt der Milchzucker

in ungespaltener Form in die unteren Darmabschnitte (Dickdarm) und wird dort durch Darmbakterien unter Gasbildung vergoren.

Dies kann nach dem Verzehr von Milchprodukten zu Beschwerden, wie z. B. Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl oder Durchfall führen und wird dann als Laktose-Intoleranz (Milchzucker-Intoleranz) bezeichnet.

## Wie kann eine Laktose-Intoleranz festgestellt werden?

Einfachste Methode ist die reine Selbstbeobachtung, dass die früher problemlos verzehrbare Menge an Milch und Milchprodukten graduell absinkt.

Professionelle, medizinische Methoden sind folgende, die allerdings nur von zugelassenen Ärzten durchgeführt werden sollten:

- Laktose Belastungstest mit anschließender Messung der Blutzuckerwerte
- Laktose Belastungstest mit anschließender Messung der Wasserstoffkonzentration in der ausgeatmeten Luft (H<sub>2</sub>-Atemtest)
- Gentest

## Wie kann eine Laktose-Intoleranz behandelt werden?

### Diät:

Man kann auf den Genuss von Milch und Milchprodukten mittels einer strengen Diät verzichten. Dies ist aufgrund der immer komplexeren modernen Lebensmittel zunehmend schwieriger und wegen der in Milchprodukten enthaltenen wertvollen Nährstoffe ernährungsphysiologisch ungünstig. Viele Lebensmittel enthalten Milchzucker, auch wenn dies nicht sofort erkennbar ist. Damit ist eine 100% Diät sehr schwierig.

## Enzym Supplementierung:

Lactosolv® ist ein diätetisches Lebensmittel, das den natürlichen Enzymhaushalt ergänzt und entsprechend positiv den Abbau von Laktose unterstützt.

Das in Lactosolv® enthaltene Enzym Laktase spaltet den Milchzucker lokal im Dünndarm und übernimmt so die Funktion der bei Laktase-Mangel fehlenden körpereigenen Laktase. Lactosolv® ermöglicht daher in der Regel den beschwerdefreien Genuss von Milch und Milchprodukten.

## Wie funktioniert LACTOSOLV®?

Nach dem Verzehr löst sich die Kapsel innerhalb einiger Minuten im Magen auf und setzt die in ihr enthaltenen säureresistenten Laktase-Pellets frei, welche aufgrund ihrer Größe sehr rasch in den Dünndarm transportiert werden. Dort löst sich der säurefeste Schutzüberzug und die neutrale Laktase steht zu 100% für die Spaltung von im Speisebrei

vorhandenem Milchzucker zur Verfügung. Die der körpereigenen Laktase sehr ähnliche, neutrale Laktase von Lactosolv® spaltet ausschließlich im Speisebrei vorhandene Laktose und wird vom Körper nicht aufgenommen.

## Wie wird LACTOSOLV® angewendet?

Verzehren Sie jeweils 3 mal täglich eine Kapsel mit etwas Flüssigkeit unmittelbar vor einer Mahlzeit. Der Kapselinhalt soll nicht vor dem Schlucken zerkaut sondern als Ganzes geschluckt werden. Sollte Ihnen das Schlucken der Kapsel Schwierigkeiten bereiten, können Sie die Kapsel auch öffnen und den Inhalt unzerkaut mit Flüssigkeit

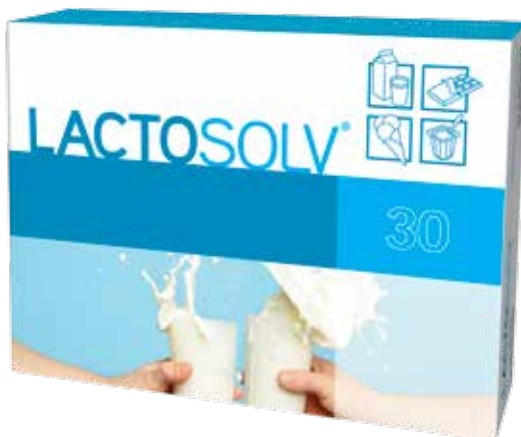
verzehren. Die angegebene empfohlene Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Eine Kapsel baut im Darm ca. 6,5 g Laktose ab, das entspricht einem Glas (125 ml) Milch.

## Eigenschaften von LACTOSOLV®

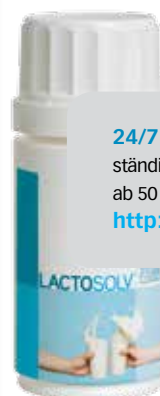
- Lactosolv® ist ein diätetisches Lebensmittel bei Laktose-Intoleranz (Milchzucker-Intoleranz).
- Lactosolv® ergänzt die bei Laktose-Intoleranz fehlende körpereigene Laktase und ermöglicht so den beschwerdefreien Genuss von milchzuckerhaltigen Speisen und Getränken.
- Lactosolv® enthält weder Süßstoffe noch Zuckeraustauschstoffe!
- Eine Kapsel baut ca. 6,5g Laktose ab, das entspricht dem Gehalt eines Glases Milch (125 ml)
- Lactosolv® arbeitet erstmals weltweit mit neutraler anstatt saurer Laktase. Lactosolv® benötigt aufgrund seiner speziellen säurefesten Verkapselung weit weniger aktive Wirkstoffe als herkömmliche Präparate.
- Lactosolv® baut aufgrund seiner neuartigen Zusammensetzung weit mehr Laktose ab, als herkömmliche Präparate zum Abbau der gleichen Menge Laktose benötigen\*
- Lactosolv® bietet geprüfte, europäische Qualität (ISO und GMP zertifiziert)

\* in vitro Testversuch im Vergleich mit saurer Laktase ohne Säureschutz



## Laktosegehalt diverser Lebensmittel

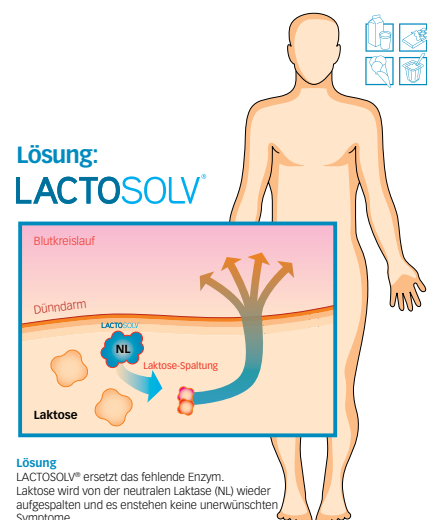
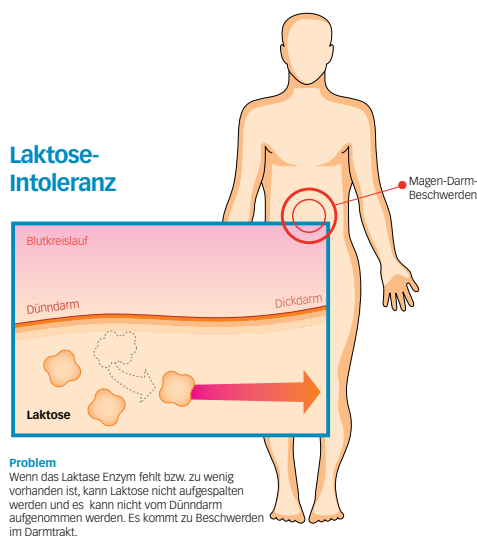
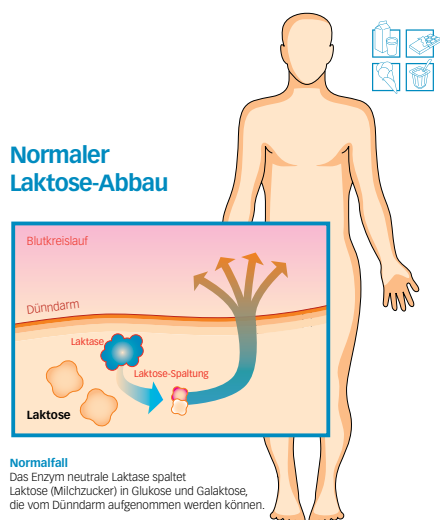
Produkt	g Laktose/100g
Konsummilch (Frischmilch, H-Milch)	4,8 - 5,0
Milchmischgetränke (Schoko, Mokka, Vanille, Erdbeer, Banane, Himbeer, Nuss)	4,4 - 5,4
Dickmilch	3,7 - 5,3
Frucht-Dickmilch	3,2 - 4,4
Joghurt	3,7 - 5,6
Joghurtzubereitungen (Schoko, Nuss, Müsli, Mokka, Vanille)	3,5 - 6,0
Kefir	3,5 - 6,0
Buttermilch	3,5 - 4,0
Sahne/Schlagobers, Rahm (süß, sauer)	2,8 - 3,6
Crème fraîche	2,0 - 3,6
Crème double	2,6 - 4,5
Kaffeesahne 10 bis 15% Fett	3,8 - 4,0
Kondensmilch 4 bis 10% Fett	9,3 - 12,5
Butter	0,6 - 0,7
Milchpulver	38,0 - 51,5
Molke, Molkegetränke	2,0 - 5,2
Desserts (Fertigprodukte: Crèmes, Pudding, Milchreis, Grießbrei)	3,3 - 6,3
Eiscreme (Milch-, Frucht-, Joghurteis)	5,1 - 6,9
Sahneeis	1,9
Magerquark/Magertopfen	4,1
Rahm-, Doppelrahmfrischkäse	3,4 - 4,0
Speisequark/Topfen 10 bis 70% Fett i. Tr.	2,0 - 3,8
Schichtkäse 10 bis 50% Fett i. Tr.	2,9 - 3,8
Hüttenkäse 20% Fett i. Tr.	2,6
Frischkäsezubereitungen	2,0 - 3,8
Schmelzkäse 10 bis 70% Fett i. Tr.	2,8 - 6,3
Käsefondue (Fertigprodukt)	1,8
Käsepastete 60 bis 70% Fett i. Tr.	1,9
Kochkäse 0 bis 45% Fett i. Tr.	3,2 - 3,9



**Exklusiv**

24/7 - 365 Tage im Jahr  
ständig wechselnde Vorteilsangebote &  
ab 50 € versandkostenfrei bei  
<http://shop.alles-essen.at>

## Schema der Funktionsweise





Wir möchten Ihnen auch einen langjährigen Partner ans Herz legen, mit dem wir schon lange vertrauensvoll zusammen arbeiten



[www.nahrungsmittel-intoleranz.com](http://www.nahrungsmittel-intoleranz.com)

## Das Portal für Nahrungsmittel-Intoleranz stellt sich vor

Das Portal für Nahrungsmittel-Intoleranz (NMI-Portal) war 2004 die erste Informations-Plattform und soziale Community für Personen mit Nahrungsmittel-Intoleranzen.

Durch die Hilfe der zahlreichen ehrenamtlich arbeitenden Experten aus den Bereichen Medizin, Biologie und Ernährungswissenschaften hat sich das Portal für Nahrungsmittel-Intoleranz zur umfangreichsten und beliebtesten deutschsprachigen Webseite zu diesen Themen entwickelt und konnte mittlerweile hunderttausenden Betroffenen in ganz Europa helfen.

Die Plattform versteht sich als Brücke zwischen Arzt und Patient. Ziel ist es, beide Seiten zu informieren, um damit über eine schnellere Diagnosefindung und seriöse Informationsvermittlung den Betroffenen ein beschwerdefreies Leben zu ermöglichen.

Das NMI-Portal ist eine Initiative der „Gesellschaft für Öffentliche Gesundheit“, die Benutzung der Webseite ist kostenlos.

[www.nahrungsmittel-intoleranz.com](http://www.nahrungsmittel-intoleranz.com)

Angemeldete User haben Zugriff auf ein großes Forum zum Diskutieren und Informieren, eine Community ähnlich Facebook, eine europaweite Gastronomiedatenbank mit vielen Restaurants, Hotels, Eisdielen oder Kaffeehäusern die auf Nahrungsmittelintoleranzen Rücksicht nehmen, eine Bücherecke in der themenbezogene Bücher vorgestellt werden, Produkttests, einen Redaktionsblog, und vieles mehr.

## Geprüfte Qualität

Es gibt mittlerweile viele Webseiten, die Informationen zum Thema Unverträglichkeiten anbieten. Es ist nicht immer leicht die Motive der Anbieter und vor allem die Qualität der Informationen zu erkennen. Die vom NMI-Portal immer kostenfrei angebotenen Informationen werden nach einem selbst auferlegten Qualitätssicherungsprozess erstellt. Das NMI Portal wurde aber auch von der HON-Foundation als qualitativ hochwertiger Informationsanbieter im Gesundheitsbereich zertifiziert.

Das NMI-Portal: Der Treffpunkt für über 33 Millionen Betroffene



# mitohnekochen.com

## Hühnerstreifen in Sesamkruste (histaminarm)

### Zutaten:

1. Hühnerbrustfilet
2. Salz, Pfeffer
3. Weizenmehl oder Dinkelmehl oder Einkornmehl oder glutenfreies Mehl
4. 5 Wachteleier
5. Kuhmilch oder laktosefreie Milch oder Schafmilch
6. Semmelbrösel hefefrei oder Dinkelbrösel hefefrei
7. Sesam, 1/3 der Bröselmenge
8. Öl zum frittieren

### Zubereitung:

1. Hühnerfilets in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.
2. Salzen und pfeffern.
3. In Mehl wälzen.
4. Eier und etwas Milch mit einer Gabel verquirlen.
5. Die mehlig Filetstreifen durch die Eier ziehen.
6. Brösel mit ca. 1/3 der Menge an Sesam vermischen.
7. Die Filets mit den Bröseln panieren.
8. Öl 1-2 cm hoch in eine Pfanne füllen und gut erhitzen.
9. Filets ca. 5-8 Minuten gut goldbraun herausbacken.

10. Zuletzt auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

11. Mit Zitronenscheiben servieren.

Als Beilage - je nach Verträglichkeit: Reis, Salat, Pommes, Bratkartoffel,...



## Dinkelvollkornbrot hefefrei (histaminarm)

### Zutaten:

- |           |  |
|-----------|--|
| 1. 500 g  | Dinkelmehl                             |
| 2. 1 PK   | Backpulver oder Weinsteinbackpulver    |
| 3. 30 g   | Butter oder Margarine                  |
| 4. 1 TL   | Salz                                   |
| 5. 200 ml | Milch oder Schafmilch oder Ziegenmilch |
| 6. 200 ml | Wasser                                 |
| 7. 0,5 TL | Anis                                   |
| 8. 0,5 TL | Fenchel                                |
| 9. 0,5 TL | Kümmel                                 |
| 10. Öl    | für die Form                           |

### Zubereitung:

1. Mehl mit Backpulver und Salz gut vermischen und die Flüssigkeiten mit der zerlassenen Butter zugeben.
2. Mit dem Handmixer gut vermengen und den Teig in eine geölte Kastenform geben. Je nach Geschmack mit Gewürzen verfeinern.
3. 15 Minuten bei 250°C backen und anschließend noch 40 Minuten bei 180°C fertigbacken.
4. Noch heiß auf ein Gitter stürzen und gut auskühlen lassen.

Wie Lebensmittelintolerant sind Sie?

Machen Sie den Test auf

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

The screenshot shows the website interface for 'ALLES-ESSEN.AT'. At the top right, there are language options: Deutsch, English UK, Español, Italiano, Français. The main header features the brand name 'ALLES-ESSEN.AT' and the slogan 'Wie Sie trotzdem alles essen und genießen können.' Below this, there are three product categories: 'DAOSIN', 'FRUCTOSIN', and 'LACTOSOLV'. The 'DAOSIN' section is highlighted, showing a box of the product and a description: 'DAOSIN ist weltweit das einzige diätetische Lebensmittel zur diätetischen Behandlung von Lebensmittelunverträglichkeit durch Histamin-Intoleranz.' There are two buttons: 'Lesen Sie mehr' and 'Zum Online-Shop'. Below this, there are three promotional boxes: 'Neues Produkt im Shop' (DAOSIN and FRUCTOSIN in a practical dose), '24/7 Online Shopping' (free shipping over 50€), and 'Intolerant?' (a test to identify intolerances).

## Ihre Vorteile beim Einkauf in unserem Webshop:

- Wir liefern bequem zu Ihnen nach Hause, weltweit
- versandkostenfrei schon ab 50 € innerhalb der EU
- 30 Tage Rückgaberecht (nur bei originalverpackter Ware)
- Sie kaufen direkt beim Hersteller und können sicher sein, dass Sie keine gefälschten Produkte erhalten
- ständig wechselnde Aktionen mit attraktiven Konditionen
- Packungsgrößen, die Sie nur in unserem Webshop erhalten

## Bald für Sie im Webshop:

ERLÄUTERTE