



Ny hjälp vid ofta okänd matintolerans

Besvär vid lagrad ost, salami eller rödvin? Många människor får symptom efter en viss typ av mat utan att riktigt veta varför. Det påminner om allergi men ger inte utslag på allergitest. Överkänslighet mot histamin kan vara orsaken. Ett vanligt men ofta okänt problem.

Histamin är ett ämne som bildas naturligt i kroppen och påverkar flera av kroppens funktioner. Det är t ex viktigt för immunförsvaret, matsmältningen och det centrala nervsystemet. Att vara överkänslig mot histamin är ett relativt vanligt problem men desto mer okänt. Viss mat och dryck innehåller stora mängder histamin som, när det inte bryts ner i tarmen, kan ge problem.

Vanliga symptom

Reaktioner på känslighet mot histamin kan vara rodnad, klåda och svullnad på huden. En del får magproblem som diarré, kolik eller kräkningar. Huvudvärk och migrän är också vanligt. Det kan vara svårt att veta om man är histaminintolerant. Det finns inget test som kan ge svar och ett allergitest skulle visa negativt eftersom det inte är någon allergi.

Var finns histamin?

Histamin förekommer naturligt i vissa födoämnen och dryck. Till exempel lagrad ost, korv, spenat, tomat och rödvin innehåller höga histaminnivåer och kan ge besvär. Rödvin har en särställning eftersom det dels innehåller höga halter histamin, dels ökar alkoholen i sig både upptaget av histamin i tarmen och hämmar kroppens naturliga nedbrytning av histamin.

Ny hjälp

Normalt bryts histamin ner i tarmen. Problemen uppstår först när nivåerna av DAO*, ett av de enzym i kroppen som naturligt bryter ned histamin i mag-tarmkanalen, är för låga i förhållande till den mängd histamin som maten eller drycken innehåller.

Ett enkelt sätt att slippa besvären är naturligtvis att undvika histaminrik mat och dryck. Många vill dock gärna kunna njuta av just den maten och då finns ett nytt alternativ. Camucin är ett kosttillskott som innehåller DAO. En kapsel Camucin verkar lokalt i tarmen och förstärker kroppens egen nedbrytning av histamin när den naturliga DAO-tillgången inte räcker till. Camucin tas ofta i förebyggande syfte.

*DAO = Diaminoxidas

./.

Fakta

Ta en kapsel Camucin i samband med histaminrik föda eller dryck. Högst tre kapslar om dagen. Camucin är ett kosttillskott och säljs i hälsofackhandeln.

För ytterligare information kontakta gärna:

Katarina Reuterskiöld, Marknadschef Abigo, tel: 0708-39 27 48, Katarina.Reuterskiold@abigo.se
Informationen är lämnad av Hanna Mörtl, Kantext, tel: 0704-53 16 35, hanna.moertl@kantext.se