

Laktose-Intoleranz

Ratgeber für Betroffene



Was bedeutet Laktose-Intoleranz?

Die Laktose-Intoleranz (Milchzucker-Unverträglichkeit) ist ein weit verbreiteter Enzymdefekt.

Durch einen Mangel des Verdauungsenzyms

Laktase wird Laktose (Milchzucker) im Dünndarm unzureichend

verdaut und verursacht Beschwerden im Dick-

darm. Typische Symptome sind durchfallartige Störungen, Bauchkrämpfe, Übelkeit, Schwindelgefühl, Blähbauch und Blähungen.

Empfehlungen bei Laktose-Intoleranz

- Laktosefreie und kalziumreiche Ernährung
- Laktase-Enzyme in Kapselform
- Kalzium als Nahrungsergänzung
- Aufbau und Sanierung der Darmflora

Was ist Laktose?

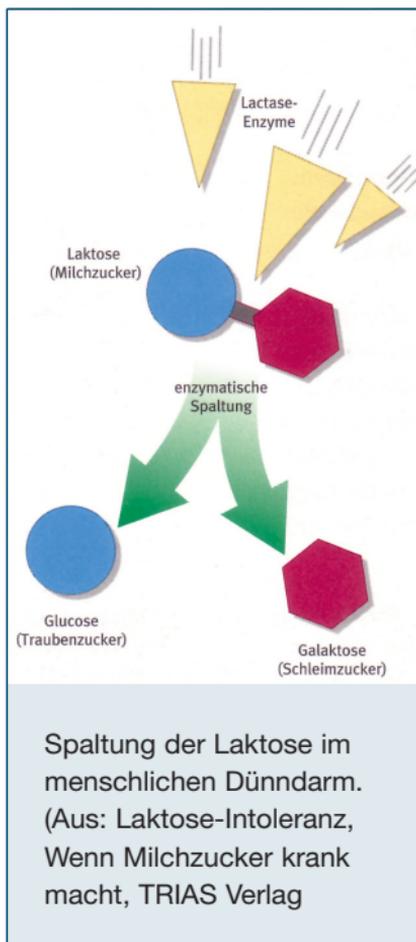
Laktose ist eine Zuckerart, die ursprünglich in der Milch vorkommt. Die Lebensmittelindustrie setzt Laktose aus technologischen Gründen auch bei der Herstellung von Nahrungsmitteln ein, in denen man überhaupt keine Milchbestandteile vermuten würde. Ein Beispiel: Wurstwaren enthalten meist so genannte Zuckerstoffe. In der Regel handelt es sich dabei um eben jenen Milchzucker, den allein in Deutschland 12 Millionen Menschen nicht vertragen.

Was kann man dagegen tun?

Betroffene sollten milchzuckerhaltige Speisen meiden, gleichzeitig aber auf eine ausreichende Zufuhr von

Kalzium achten. Aber Vorsicht: Milchprodukte sind die wichtigste Kalziumquelle in unserer Ernährung. Eine laktosearme Ernährungsweise kann daher langfristig schwere Gesundheitsschäden verursachen. Wer seinen Kalziumbedarf nicht durch sorgfältige Auswahl kalziumreicher Speisen decken kann, sollte seine Nahrung mit Kalzium + Vitamin D3 Präparaten ergänzen.

Auch durch die Einnahme von Laktase-Präparaten (siehe z. B. www.laktase.de) vor oder während einer milchzuckerhaltigen Mahlzeit kann die Verträglichkeit der Speisen verbessert werden. Sie ersetzen das fehlende Enzym und sorgen so für einen unbeschwerteren Genuss von Milchprodukten.



Laktosegehalt einzelner Lebensmittel:

Kuhmilch	4,8 g / 100 g	Milcheis	6,9 g / 100 g
Yoghurt	4,0 g / 100 g	Goudakäse	2,0 g / 100 g
Saure Sahne	3,3 g / 100 g	Wurstwaren	1,0 – 4,0 g / 100 g
Püree	4,0 g / 100 g	Crème Fraiche	2,5 g / 100 g
Nougat	25,0 g / 100 g	Kaffeeweißer	10,0 g / 100 g

Quelle: Laktose-Intoleranz, Wenn Milchzucker krank macht, TRIAS Verlag

Laktosegehalt einzelner Lebensmittel:

Kuhmilch	4,8 g / 100 g	Milcheis	6,9 g / 100 g
Yoghurt	4,0 g / 100 g	Goudakäse	2,0 g / 100 g
Saure Sahne	3,3 g / 100 g	Wurstwaren	1,0 – 4,0 g / 100 g
Püree	4,0 g / 100 g	Crème Fraiche	2,5 g / 100 g
Nougat	25,0 g / 100 g	Kaffeeweißer	10,0 g / 100 g

Quelle: Laktose-Intoleranz, Wenn Milchzucker krank macht,
TRIAS Verlag

Nicht zuletzt verbessert auch die Einnahme von Probiotika die Laktoseverdauung. Insbesondere Lactobacillus- und Bifidobakterien stehen im Ruf, durch Ihre positive Wirkung auf die menschliche Darmflora einen nützlichen Beitrag zur Verdauung zu leisten und Menschen mit häufigen Darmbeschwerden eine Linderung Ihrer Symptomatik zu verschaffen.

Fertigwaren mit folgenden Zutaten sollten gemieden werden:

- Laktose (Milchzucker)
- Magermilchpulver
- Vollmilchpulver
- Zuckerstoffe
- Molke(-pulver)
- Molkenerzeugnis

Laktosefreie Lebensmittel	Laktosefreie Getränke
<ul style="list-style-type: none"> ● Obst ● Gemüse ● Reis ● Nudeln ● Kartoffeln ● Hülsenfrüchte ● Getreide ● Nüsse ● unverarbeitete Fleisch ● unverarbeiteter Fisch 	<ul style="list-style-type: none"> ● Marmelade ● Honig ● Zucker jeder Art außer Milchzucker ● Süßstoff in flüssiger Form ● Salz ● Öl ● Reine Gewürze (Vorsicht bei Gewürzmischungen!)
	<ul style="list-style-type: none"> ● Tee ● Kaffee ● Fruchtsäfte ● Sojamilch und Sojadinks ● Sirup ● Gemüsesaft ● alkoholische Getränke

Empfehlungen



Abdigest Probiotik 60 Kapseln

- Sanierung der Darmflora
- Auch bei Antibiotika-Einnahme
- 16 Mrd. Lebendkeime/Tag
- 8 Stämme hochdosiert
- Gelatinefreie Mikroverkapselung
- PZN 9768760
- Info und Bestellmöglichkeit: www.abdigest.de



Multidigest 60 Kapseln

- 22 Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in einem
- Gelatinefreie Kapselhülle
- Optimal dosiert/Nur 1x täglich
- Reicht 2 Monate
- PZN 5876642
- Info und Bestellmöglichkeit: www.multidigest.de

