

Laktose ist in viel mehr Produkten enthalten als nur in Milch...

Laktose (Milchzucker) ist ein natürlicher Bestandteil von Milch und befindet sich in sehr vielen Lebensmitteln. Häufig wird Laktose in der Lebensmittelindustrie im Herstellungsprozess Produkten zugesetzt, um zum Beispiel den Geschmack oder die Konsistenz des Endprodukts zu verbessern. Dies ist in der Zutatenliste beispielsweise als Milchzucker, Laktose, Milchpulver, Molke oder Molkeerzeugnis erkennbar.

Milchpulver hat einen viel höheren Laktosegehalt (38-51,5 g Laktose pro 100 g) im Vergleich zu Milch (4,8 g Laktose pro 100 g). Deshalb haben insbesondere Fertigprodukte oft einen hohen Laktosegehalt, der in den Nährwerttabellen nicht ausgewiesen wird.

Die folgende Übersicht zeigt Ihnen Lebensmittel, bei denen der Laktosegehalt ausgewiesen ist (enthaltene Laktose je 100 g des Produkts):

Laktosegehalt von Milch und ausgewählten Milchprodukten:

| Lebensmittel | Laktose (g/100 g) |
|--|-------------------|
| Kuhmilch | 4,8 |
| Milchmixgetränke | 4,4 |
| Buttermilch | 3,5 - 4,0 |
| Molke, Molkegetränke | 2,0 - 5,2 |
| Joghurt | 3,7 - 5,6 |
| Magerquark | 4,1 |
| Frischkäsezubereitungen (10 - 70 % Fett i. Tr.) | 2,0 - 3,8 |
| Kochkäse (0 - 45 % Fett i. Tr.) | 3,2 |
| Butter | 0,6 - 0,7 |
| Crème fraîche | 2,0 - 3,6 |
| Kaffeesahne (10 - 15 % Fett) | 3,8 - 4,0 |
| Kondensmilch (4 - 10 % Fett) | 9,3 |
| Sahne, Rahm (süß, sauer) | 2,8 - 3,6 |
| Desserts (Fertigprodukte, Cremes, Pudding, Milchreis, Grießbrei) | 3,3 - 6,9 |
| Eiscreme (Milch-, Frucht-, Joghurteis) | 5,1 - 6,9 |
| Sahneeis | 1,9 |
| Milchpulver | 38 - 51,5 |
| Molkepulver | 65,9 |

Quellen: DGExpert: Version 1.3.0.1:
Renner E, Renz-Schaum A: Nährwerttabellen für Milch und Milchprodukte. Verlag B. Renner Gießen (1994)

In folgenden Lebensmitteln könnte Laktose enthalten sein, obwohl man es nicht vermutet:

In Aromen, Backwaren, Brotaufstrichen, Fertiggerichten, Fischkonserven, Gemüsekonserven (z.B. Gurken), Gewürzmischungen, Margarine, Müslimischungen, Salatdressing, Mayonnaise, Pesto, Süßstoff- und Kleie-Tabletten, Verdickungsmitteln, Bindemitteln, Weichlaktitzwaren, Wurstwaren oder auch in Schinken.

Umgang mit Laktose im Alltag

Meist reicht eine Umstellung auf laktosearme Kost aus. Laktose-intolerante Personen schränken sich in der täglichen Ernährung oft drastisch ein: Der Einkauf laktosefreier Milchprodukte ist in Verbindung mit einer gesunden Ernährung – unter weitestgehendem Verzicht auf industriell erzeugte Fertigprodukte – ein guter Anfang und eine wirksame Maßnahme. Die vielen laktosefreien Produkte im Handel sind jedoch oft teuer oder nur in bestimmten Geschäften zu erhalten – und mit dem Verzicht auf Milchzucker nehmen sich viele ein Stück Lebensqualität. Der dauerhafte Verzicht auf laktosehaltige Produkte kann die Calcium-Versorgung beeinträchtigen. Eine ausreichende Calcium-Zufuhr ist unverzichtbar für die Stabilisierung Ihrer Knochen.

Im Alltag ist ein völliger Verzicht auf Milchzucker oft auch kaum umsetzbar: Spätestens wenn Sie auswärts essen – sei es in der Kantine oder im Restaurant – kann Sie der für Ihr Wohlbefinden wichtige Verzicht auf Laktose vor Probleme stellen. Denn über reine Milchprodukte hinaus enthält eine Vielzahl von Nahrungsmitteln (siehe vorne) Milchzucker.

Das muss nicht sein! Mit LactoStop® müssen Sie nicht verzichten!

So hilft LactoStop® bei einer Laktose-Intoleranz:

- LactoStop® kann Sie unterstützen, ein erweitertes Spektrum an Speisen unbeschwert zu genießen. Besonders praktisch, wenn auswärts gegessen wird und die Zusammensetzung der Mahlzeit nicht ganz klar ist.
- In den meisten Fällen muss die Laktose-Aufnahme nicht auf null gesetzt werden. Oft hilft schon ein Reduzieren der gesamten aufgenommenen Menge.


hübner
gesundheit leben

Hübner Naturarzneimittel GmbH, 82031 Grünwald

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht durch:



...stoppt Laktose, spendet Genuss!



- **So effektiv:** stoppt die Laktose
- **So praktisch:** im kleinen LactoStop®-Spender
- **So sicher:** keine Überdosierung möglich

www.lactostop.de

Zuverlässige Hilfe bei Laktose-Intoleranz

Wissenswertes zu Laktose

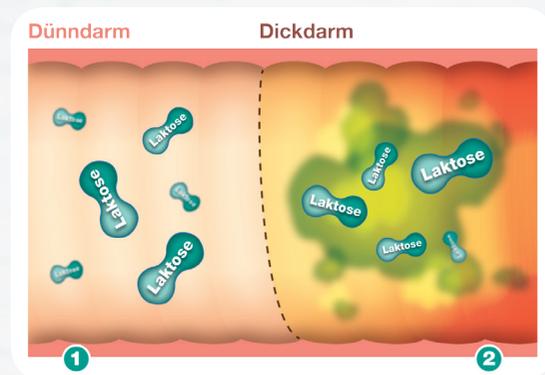
Laktose ist der in der Milch natürlicherweise enthaltene Milchzucker. Milch und Milchprodukte sind wichtige Lieferanten von Calcium und anderen Mineralstoffen, Eiweiß und Vitaminen. Der in ihnen enthaltene Milchzucker (Laktose) ist zudem ein wichtiger Energielieferant. Milchzucker befindet sich in sehr vielen Lebensmitteln, so z.B. in Milch, Buttermilch, Joghurt, Käse, Sahne, Quark, Latte Macchiato und Eis. Auch Produkte, von denen man es nicht erwartet, können Laktose enthalten, z.B. Fertiggerichte, Instant-Suppen, Brot, Wurstwaren oder sogar Arzneimittel.

Was versteht man unter einer Laktose-Intoleranz?

Laut DGE (Deutscher Gesellschaft für Ernährung e.V.) sind in Deutschland ca. **15-20 % der Bevölkerung** von einer Form der Laktose-Intoleranz betroffen.

Personen mit dieser Nahrungsmittelunverträglichkeit können, die in Milchprodukten vorhandene Laktose, nicht oder nur teilweise verdauen. Dies liegt an einer verminderten oder fehlenden körpereigenen Produktion des Enzyms Lactase. Dieses Verdauungsenzym spaltet die Laktose normalerweise in ihre verdaulichen Bestandteile. Geschieht dies nicht oder nur unvollständig, gelangt die Laktose unverdaut in den Dickdarm. Dort wird sie von Darmbakterien vergärt. Es entstehen Gase, die nach dem Genuss von laktosehaltigen Produkten Befindlichkeitsstörungen wie Blähungen und Verdauungsbeschwerden auslösen können.

Das passiert bei einer Laktose-Intoleranz:



1. Laktose kann bei einer Laktose-Intoleranz im Dünndarm nicht aufgespalten werden. Das körpereigene Enzym Lactase, das die Laktose normalerweise spaltet, fehlt oder wird nicht in ausreichender Menge produziert.
2. Die ungespaltene Laktose gelangt in den Dickdarm und verursacht dort Befindlichkeitsstörungen wie z.B. Blähungen.

Wie stellt man eine Laktose-Intoleranz fest?

Viele Betroffene merken selbst, dass sie den Konsum von milchhaltigen Speisen und Getränken nicht oder nicht mehr vertragen. Wenn Sie eine ärztliche Abklärung wünschen, können Sie beim Internisten oder Gastroenterologen einen Laktose-Belastungs-Test durchführen.

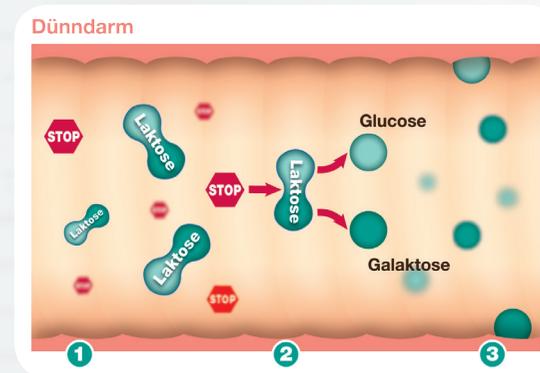
Es werden verschiedene Formen des Lactasemangels unterschieden: der **primäre Lactasemangel**, bei dem genetisch bedingt mit zunehmendem Alter die **Lactaseproduktion** abnimmt. Der **sekundäre Lactasemangel**, der durch verschiedene Darmerkrankungen (z.B. Morbus Crohn, Zöliakie) und sonstige Darmentzündungen ausgelöst werden kann und sich nach der Ausheilung der ihn verursachenden Darmerkrankung üblicherweise wieder zurück bildet. Und der sehr selten vorkommende **angeborene Lactasemangel**. Hier fehlt das für die Lactaseproduktion verantwortliche Gen. Dann muss beim Säugling eine strikt laktosefreie Ernährung eingehalten werden.

Wie funktioniert LactoStop®?

Die in LactoStop® enthaltene Lactase spaltet die mit der Nahrung aufgenommene Laktose und schaltet sie auf diese Weise aus. Laut einer Beurteilung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), verbessert Lactase die Laktoseverdauung von Personen, die Probleme mit der Verdauung von Lactose haben.

LactoStop® kann nicht überdosiert werden und kann auch von Kindern oder Schwangeren verzehrt werden.

So hilft LactoStop® bei einer Laktose-Intoleranz:



1. Laktose (Milchzucker) gelangt in den Dünndarm.
2. Das in LactoStop® enthaltene Enzym Lactase spaltet die Laktose in Galaktose und Glucose.
3. Galaktose und Glucose können im Dünndarm problemlos aufgenommen werden.

LactoStop® bei Laktose-Intoleranz



Mit LactoStop® können laktoseintolerante Personen Milch und laktosehaltige Produkte wieder unbeschwert genießen. Dazu unmittelbar vor oder zeitgleich mit dem Verzehr von laktosehaltigen Lebensmitteln LactoStop® einnehmen. Denn LactoStop® ersetzt bei Personen mit Laktose-Intoleranz das fehlende körpereigene Enzym Lactase.

Der persönliche Bedarf an zugeführter Lactase ist von Person zu Person unterschiedlich: er ist abhängig von der körpereigenen Lactaseproduktion, sowie von der enthaltenen Menge an Laktose in dem jeweiligen Produkt. Eine exakte, bedarfsgerechte Dosierung ist kaum zu berechnen, erst recht nicht, wenn sich die Laktosemenge nicht wirklich abschätzen lässt: zum Beispiel beim Cappuccino im Café oder der Bratwurst am Imbissstand. Die Dosierung ist eher eine Frage des Schätzens und der individuellen Erfahrung. Sie können sich ganz einfach an Ihren individuellen Bedarf – je nach Empfindlichkeit und der Menge an verzehrter Laktose – herantasten.

Wir empfehlen mit **LactoStop® 3.300 FCC*** zu beginnen und ggf. nach Bedarf zu steigern. Wenn Sie zum Beispiel einen Eisbecher mit Sahne genießen wollen, kann eine höhere Dosierung, z.B. mit **LactoStop® 5.500 FCC**, notwendig sein.

Für Personen mit starker Laktose-Intoleranz gibt es **LactoStop® 14.000 FCC** besonders hochdosiert. So können auch Personen mit starker Laktose-Intoleranz Milch und laktosehaltige Produkte wieder unbeschwert genießen.

LactoStop® leistet so Hilfe zur Selbsthilfe:

wann und wo immer Sie sich nicht ganz sicher sind, ob eine Mahlzeit Laktose enthält oder nicht oder wenn Sie ganz bewusst laktosehaltiges Essen genießen möchten, nehmen Sie LactoStop®.



*Die verschiedenen Dosierungen werden in FCC angegeben. FCC ist die Abkürzung für Food Chemical Codex und ist das Maß für die Enzymaktivität der Lactase