

Reagieren Sie auf Milchzucker (Laktose) mit quälenden Verdauungsstörungen? Lactease, mit dem hochwirkungsvollen Enzym Laktase, hilft bei Laktoseintoleranz Milchzucker verträglich zu machen. Damit Sie überall unbeschwert essen können.

Laktoseintoleranz?

Mit Lactease das Leben wieder geniessen

Leiden Sie nach dem Essen unter Beschwerden wie einem aufgeblähten, schmerzenden, rumorenden Bauch, Übelkeit oder Durchfall? Dann gehören Sie vielleicht zu den 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung, die milchzuckerhaltige Lebensmittel nicht oder nicht gut vertragen, weil sie von einer Laktoseintoleranz betroffen sind.

Laktoseintoleranz ist ein Enzymmangel

Die gute Nachricht vorweg: Laktoseintoleranz ist keine Allergie, sondern ein Enzymmangel. Und den kann man mit bewusster Ernährung und gezielter Unterstützung der Verdauung in den Griff bekommen. Milch ist für Säuglinge in der Regel die einzige Nahrung und eine natürliche Quelle für hochwertiges Eiweiss, Kohlenhydrate, Kalzium und Spurenelemente. Von wenigen Ausnahmen abgesehen, vertragen Säuglinge den Milchzucker problemlos. Mit dem Abstillen und der Gewöhnung an feste Kost, sinkt die körpereigene Produktion des Enzyms Laktase, das für die Verdauung von Milchzucker notwendig ist. Wird das Enzym Laktase nicht mehr oder nur noch in kleinen Mengen gebildet, wird dieser Laktasemangel auch primäre Laktoseintoleranz genannt. Sehr häufig ist die Laktoseintoleranz in Asien, Afrika und Südamerika anzutreffen. Auch in der Schweiz leiden schätzungsweise 20 Prozent der Bevölkerung daran. Die anderen verfügen auch im

Erwachsenenalter über eine im Vergleich zu Säuglingen zwar reduzierte, jedoch genügend hohe Laktaseproduktion, die es ermöglicht, Milchprodukte beschwerdefrei zu verdauen.

Die lebenslange Laktoseverträglichkeit entwickelte sich im Laufe der Menschheitsgeschichte im Zusammenhang mit der Milchviehwirtschaft. Im Laufe von Generationen passten sich einige Menschen durch genetische Veränderung an die Verfügbarkeit von Milch an, sodass sie noch im Erwachsenenalter Milch trinken konnten. Dies war von Vorteil, denn die gesunden Bestandteile der Milch,

wie Kalzium und Vitamine, verhalfen den Vorfahren, insbesondere kalte Winter zu überleben.

Wie der Körper aus Milchzucker Energie gewinnt

Um Milchzucker verdauen zu können, brauchen wir im Dünndarm eine ausreichende Menge Laktase. Dieses Enzym hat die Aufgabe, den in vielen Nahrungsmitteln enthaltenen Milchzucker in zwei verdaubare Zuckerbestandteile aufzuspalten: in Glukose (Traubenzucker) und Galaktose. Dieser Vorgang ist so wichtig, weil Laktose nur zerteilt durch die Darm-

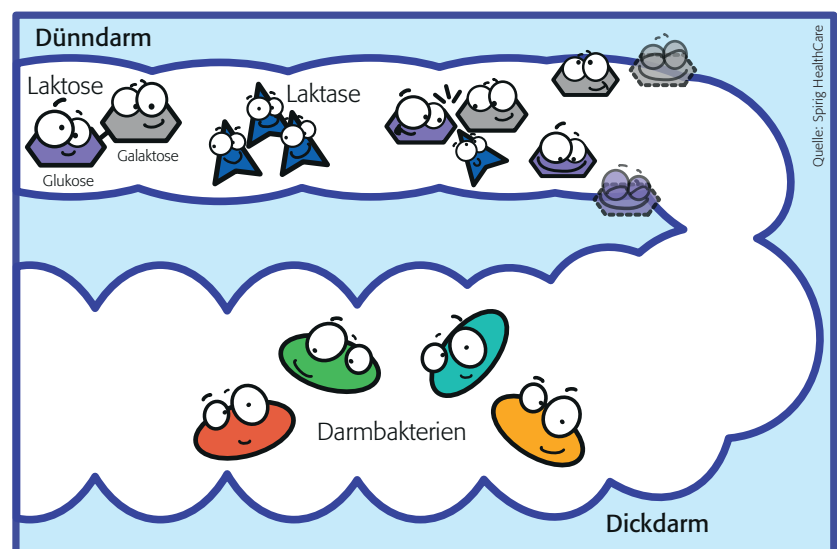


Abb. 1: Bei der Laktoseverdauung wird der Milchzucker durch Laktase in Glukose und Galaktose gespalten. Diese werden als Energielieferanten in die Blutbahn aufgenommen.

wand «schlüpfen» kann, um in den Blutkreislauf aufgenommen zu werden (siehe Abb. 1). Milchzuckerhaltige Lebensmittel dienen uns als gute Energielieferanten, da sie den Blutzuckerspiegel nur langsam steigen und wieder fallen lassen. Bemerkbar macht sich das durch ein längeres Sättigungsgefühl.

Was genau ist eine Laktoseintoleranz?

Wird nicht ausreichend Laktase gebildet, kann nicht aller Milchzucker zerteilt und im Dünndarm aufgenommen werden: Mehr oder weniger Milchzucker gelangt ungespalten in den Dickdarm, wo er von bestimmten Darmbakterien vergoren wird. Bei der Gärung entstehen Gase; sie führen nicht nur zu Blähungen, sondern regen auch die Darmbewegung (Peristaltik) an. Gleichzeitig wird durch die wasseranziehende Wirkung der Laktose Wasser im Dickdarm gebunden und angesammelt (siehe Abb. 2). Die Folgen sind unangenehme und teils schmerzhafte Verdauungsbeschwerden, die meist ab etwa 15 Minuten bis mehrere Stunden nach der Mahlzeit eintreten. Das kann für die betroffenen Personen sehr belastend sein.

Ist Verzicht die Lösung?

Leiden Sie an Laktoseintoleranz und lassen Sie alle Laktosequellen weg, um nicht zu leiden? Das Vermeiden von Laktosequellen gelingt – gerade wenn man



- hochwirksam
- sicher
- ideal auch für unterwegs
- ohne Konservierungsmittel, Laktose, Fruktose, Gluten und Gelatine

unterwegs ist – nicht immer gut. Denn viele Back- und Fleischwaren und vor allem auch Fertiggerichte enthalten versteckten Milchzucker. Die Auswirkungen können sehr unangenehm sein, besonders wenn man auswärts isst.

So verschieden die Menschen sind, so individuell ist auch die Menge an Milchzucker, die eine Person vertragen kann. Daher ist es im Rahmen einer laktosebewussten Diät empfehlenswert, für sich selbst herauszufinden, welche Lebensmittel beispielsweise von Natur aus laktosefrei sind und gleichzeitig welche

Milchprodukte in welchen Mengen noch vertragen werden.

Strategie für Geniesser

Die einfachste Art, laktosehaltige Lebensmittel unbeschwert geniessen zu können, ist, das Enzym Laktase ergänzend zum Essen zu sich zu nehmen: mit Lactease Kautabletten. Diese sind ab sofort in Apotheken und Drogerien erhältlich. Zu laktosehaltigen Mahlzeiten eingenommen, unterstützt Lactease die natürliche Verdauung des Milchzuckers. So können Sie beispielsweise auch dort entspannt und ohne unangenehme Folgen speisen, wo Sie keinen Einfluss auf die Zutaten haben.

Lactease steht in den hochwirksamen Varianten 4500 FCC und 9000 FCC (FCC = Masseinheit für die Enzymaktivität) zur Verfügung.

Von Natur aus laktosefrei

Wussten Sie, dass lang gereifte Käsesorten wie z. B. Gruyère oder Emmentaler sowie Raclettekäse laktosefrei sind? Weitere Informationen, Tipps und praktische Helfer, wie eine Vorlage für Ihr persönliches Ernährungstagebuch, finden Sie auf: www.lactease.ch

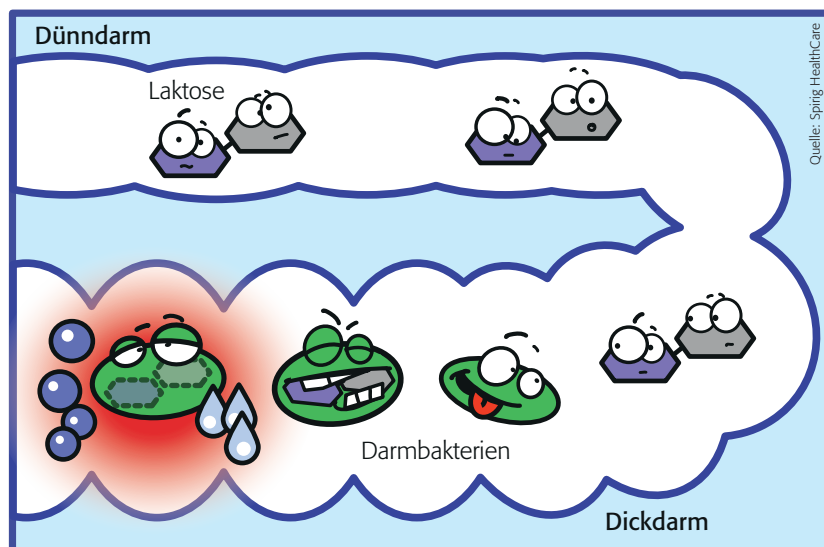


Abb. 2: Laktoseintoleranz: Fehlt das Enzym Laktase, gelangt Milchzucker in den Dickdarm, wo er von Bakterien vergärt wird: Gase entstehen und Durchfall bahnt sich an.