

Guetzli, Grittibänz & Co. versüssen uns den Winter. Doch jeder Fünfte ist von einer Laktoseintoleranz betroffen. Hier kann Lactease helfen: Dank den Kautabletten mit dem Verdauungsenzym Laktase können Betroffene das Leben wieder geniessen.

Laktoseintoleranz?

Mit Lactease das Leben wieder geniessen

Die Weihnachtszeit hält verführerische Köstlichkeiten bereit – ob auf Weihnachtsmärkten oder bei Familien- und Geschäftsessen, wo leckere Guetzlis bis hin zu üppiigen Menüs angeboten werden. Doch nicht allen bekommen diese Nahrungsmittel. Leiden Sie nach dem Essen an Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen und/oder Übelkeit? Dann kann es gut möglich sein, dass Sie zu den 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung gehören, die Milchzucker (Laktose) nicht oder nicht gut vertragen, weil sie von einer Laktoseintoleranz betroffen sind. 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.

Warum unverdaute Laktose Beschwerden bereitet

Laktose ist ein Zweifachzucker, der aus Glukose (Traubenzucker) und Galaktose besteht. Das «zugehörige» Verdauungsenzym ist die Laktase, die den Milchzucker in seine beiden Einfachzucker spaltet. Anders als das ungespaltene Milchzuckermolekül sind Glukose und Galaktose so klein, dass sie durch die Dünndarmschleimhaut als Energieträger ins Blut aufgenommen werden können. Mangelt es am Enzym Laktase, kann nicht aller Milchzucker aufgespalten werden und gelangt in den Dickdarm.



- hochdosiert
- ideal auch für unterwegs
- ohne Konservierungsmittel, Fruktose, Gluten und Gelatine

Dort wird er von bestimmten Darmbakterien vergoren: Es entstehen Gase, die nicht nur zu Blähungen führen, sondern auch die Darmbewegungen anregen. Gleichzeitig wird durch die wasseranziehende (osmotische) Wirkung der Laktose im Dickdarm Wasser gebunden und angesammelt. Die Folgen sind unangenehme Verdauungsbeschwerden, wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfälle, die nach der Mahlzeit eintreten. Das kann sehr belastend sein.

Strategie für eine genussvolle Weihnachtzeit

Leiden Sie an einer Laktoseintoleranz? Die einfachste Art, laktosehaltige Lebensmittel unbeschwert geniessen zu kön-

nen, ist, das Enzym Laktase ergänzend zum Essen zu sich zu nehmen: mit den Lactease Kautabletten*. Diese sind 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. Und sie können ohne Bedenken Weihnachtsguetzli, Grittibänz und Festtagsmenüs speisen. Weiterführende Informationen finden Sie auf www.lactease.ch

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