



### Es steckt nicht nur Gutes in der Milch

Viele vertragen die enthaltene Laktose nicht: Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen sind die Folge. Wie Sie selbst herausfinden können, ob Sie laktose-intolerant sind, lesen Sie ab S. 19



### Bestehen weitere Unverträglichkeiten?

- 55 Zusätzliche Fructose-Unverträglichkeit
- 56 Die Sorbit-Unverträglichkeit
- 58 Besteht eine Histamin-Intoleranz?
- 59 Allergie gegen Milch
- 61 Diagnose: Reizdarmsyndrom

6 Liebe Leserin, lieber Leser

9 **Laktose-Intoleranz – was ist das?**

10 Viele sind betroffen – wenige informiert

## SPECIAL

- 19 So finden Sie heraus, ob Sie Laktose vertragen oder nicht
- 30 Wie Verdauung funktioniert
- 43 Theorien zur Entstehung der Laktose-(In-)Toleranz
- 80 Laktosehaltige Medikamente
- 103 Lebensmittel-Übersicht

22 **Typische Beschwerden einer Laktose-Intoleranz**

25 **Wie kommt es zu den Beschwerden?**

33 **Ursachen und Verbreitung**

34 **Warum entsteht eine Laktose-Intoleranz?**

39 **Wie verbreitet ist Laktose-Intoleranz?**

45 **Diagnose: Laktose-Intoleranz**

46 **Der H<sub>2</sub>-Atemtest (Laktose-Toleranztest)**

52 **Zusätzliche Diagnosemethoden**

55 **Bestehen weitere Unverträglichkeiten?**



### Ernährung umstellen – in 3 Schritten zum Wohlbefinden

Nach einer Karenzphase können Sie bereits wieder Ihre Lieblingsspeisen testen. Langfristig reichen wenige Änderungen aus. Man muss nur wissen, wo sich die meiste Laktose versteckt: ab S. 64.



### Wie gelingt eine gesunde, laktosearme Ernährung?

- 92 Normale Milch ist ungeeignet
- 93 Joghurt ist meist gut verträglich
- 95 Weitere Milchprodukte
- 97 Viele Käsesorten sind laktosearm
- 98 Sojamilch als Alternative
- 98 Brot- und Backwaren
- 99 Selbst in Wurst kann Laktose stecken
- 100 Müsli und Süßigkeiten
- 100 Lebensmittelzusätze entschlüsseln

- 63 **So werden Sie beschwerdefrei**
- 64 **Die Ernährung umstellen**
- 74 **Was Sie sonst noch tun können**
- 81 **Was tun bei kombinierten Unverträglichkeiten?**
- 91 **Welche Lebensmittel sind geeignet?**
- 92 **Wie gelingt eine gesunde, laktosearme Ernährung?**
- 105 **Verzeichnis laktosefreier Produkte**

- 127 **Laktosefreie Rezeptideen**
- 140 **Service**
- 142 **Register**