

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Vielleicht haben Sie schon eine Laktose-Intoleranz vermutet und die ärztliche Diagnose hat Gewissheit geschaffen. Vielleicht sind Sie auch noch nicht so weit und testen gerade erst mal aus, ob Sie an einer Milchzuckerunverträglichkeit leiden oder nicht. Dieses Buch hilft Ihnen in beiden Fällen. Sie erfahren genau, welche Möglichkeiten der Diagnose es gibt und Sie erhalten konkrete Hilfestellung für eine laktosefreie oder laktosearme Ernährung.

Ein Verzicht auf laktosehaltige Produkte ist nicht ganz einfach. Aber möglicherweise tröstet es Sie, dass der größte Teil der asiatischen und afrikanischen Bevölkerung keine Milch verträgt und ganz gut damit leben kann. Die Umstellung auf laktosefreie oder laktosearme Produkte ist zu Beginn meist mit zahlreichen Schwierigkeiten und Unsicherheiten verbunden. Dieser Einkaufsführer wird Ihnen helfen, diese Zeit zu meistern. Außerdem brauchen Sie Ihre Gewohnheiten nicht völlig umzukrempeln. Der Lebensmittelhandel bietet viele laktosefreie Produkte an. Sie müssen sie nur entdecken.

Häufig wird der Einkauf auf die Schnelle erledigt. Vor allem Berufstätige hetzen nach Feierabend

und kurz vor Ladenschluss in den Supermarkt. Da bleibt kaum Zeit, um Lebensmittel in Ruhe auszuwählen. Das sollten Sie jetzt aber tun. Denn Sie müssen das Lebensmittel-Angebot nun kritisch unter die Lupe nehmen. Planen Sie für den Einkauf in den nächsten Wochen etwas mehr Zeit ein und betrachten Sie die einzelnen Lebensmittel und vor allem die Zutatenlisten auf den Etiketten genauer.

Die Lebensmitteltabellen, Tipps und Rezepte in diesem Buch zeigen, dass auch bei einer Milchezuckerunverträglichkeit viel Leckeres auf dem Speiseplan verbleiben kann. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihre Lebensmittel bewusster auszuwählen. Vielleicht entdecken Sie neue und interessante Produkte und bemerken, dass nicht nur das Essen, sondern auch die Zubereitung Spaß machen kann.

Karin Hofele  
im Frühjahr 2012