

Liebe Leserin, lieber Leser

Noch vor einigen Jahren befand ich mich in derselben Situation, in der Sie sich möglicherweise gerade befinden. Ich litt unter einer Vielzahl unvorhersehbarer Gesundheitsprobleme, die scheinbar aus dem Nichts auftraten und mein Leben zur Qual machten. Alltägliche Situationen überforderten mich zunehmend und ich war bald kaum noch in der Lage, mein Leben nach meinen Wünschen zu gestalten. Erst nach einer langen Odyssee von Arzt zu Arzt wurde bei mir eine Laktoseintoleranz diagnostiziert, was den ersten Schritt hin zu einer Verbesserung meiner Lebenssituation darstellte.

Schätzungsweise leidet jeder siebte Erwachsene in Deutschland aufgrund des Laktosegehalts vieler Lebensmittel unter Beschwerden. Sie reichen von Verdauungsstörungen (Blähungen, Völlegefühl, Durchfall) über Schwindelgefühle, innere Unruhe, unreine Haut bis hin zu Übelkeit nach dem Essen und depressiven Verstimmungen.

Nur ein einziger Bestandteil in Lebensmitteln verursacht diese mysteriösen Gesundheitsbeschwerden, nämlich Laktose, auch bekannt als Milchzucker. Wie der Name schon sagt, kommt Laktose in Milch und Milchprodukten vor. Allerdings ist Milchzucker ein »lebensmitteltechnologischer Alleskönner« für die Lebensmittelindustrie und wird daher häufig verwendet: Er ist in vielen Soßen, Gewürzmischungen, Instantgerichten, Brot- und Backwaren, Wurstwaren, Fertigprodukten und sogar in Medikamenten enthalten. Das macht es schwierig, Laktose komplett zu meiden.

Die Situation wird noch komplizierter durch die Tatsache, dass eine Unverträglichkeit gegenüber einem Lebensmittel oft weitere nach sich zieht. Eine Intoleranz gegenüber Milchzucker kann zum Beispiel auch eine Fructoseintoleranz – eine Unverträglichkeit von Fructose – einschließen. Fructose findet sich nicht nur in Früchten, sondern auch in verschiedenen anderen Produkten, wo man ihn nicht unbedingt vermuten würde.

Wenn man regelmäßig Nahrungsmittel zu sich nimmt, die Verdauungsprobleme verursachen, kann dies langfristig den Verdauungstrakt schädigen und zu chronischen Veränderungen beitragen. Viele Betroffene haben daher den Eindruck, dass sie kaum noch ein Lebensmittel vertragen. Glücklicherweise lässt sich diese Entwicklung umkehren. Durch eine Nahrungsumstellung kann die Laktoseintoleranz gut behandelt werden, wodurch sich der Verdauungstrakt regeneriert und auch andere Unverträglichkeiten wieder verschwinden oder sich abschwächen.

Dieser Ratgeber soll Sie auf Ihrem Weg der Regeneration begleiten. Sie finden in diesem Buch alle Informationen über das Beschwerdebild, die Diagnostik und die erforderliche Ernährungsumstellung, den laktosefreien Einkauf im Supermarkt, verfügbare Enzympräparate sowie viele Tipps und Wissenswerte zur Laktoseintoleranz und zu anderen häufigen Unverträglichkeiten. Ein Kapitel mit Rezepten für garantiert gut verträgliche Speisen erleichtert die Umstellung. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf dem Weg zur Gesundheit und zu unbeschwertem Genuss und hoffe, mit diesem Buch dazu beitragen zu können.

Ihr Thilo Schleip