

Liebe Leserin, lieber Leser

Noch vor wenigen Jahren war ich in der gleichen Situation, in der Sie sich vielleicht gerade befinden. Ich litt unter einer Vielzahl unberechenbarer Gesundheitsbeschwerden, die wie aus dem Nichts aufzutauchen schienen und mir das Leben zur Qual machten. Ich war zunehmend überfordert durch Alltagssituationen und bald kaum noch in der Lage, mein Leben nach meinen Vorstellungen zu gestalten. Erst nach einer 15-jährigen Arzt-Odyssee diagnostizierte man bei mir eine Laktose-Intoleranz, von der ich bis dato nie etwas gehört hatte.

Mittlerweile ist die Laktose-Intoleranz nicht mehr ganz so unbekannt, denn schätzungsweise jeder siebte Deutsche leidet wegen des Laktose-Gehalts zahlreicher Nahrungsmittel unter verschiedenen Beschwerden. Diese können von Verdauungsstörungen (Blähungen, Völlegefühl, Durchfall) über Schwindelgefühl, innerer Unruhe, unreiner Haut, Übelkeit nach dem Essen bis zu depressiven Verstimmungen reichen, um nur einige zu nennen. Lediglich ein einziger Lebensmittelbestandteil löst diese rätselhaften Gesundheitsbeschwerden aus, nämlich Laktose, also Milchzucker. Wie der Name vermuten lässt, kommt Laktose in Milch und Milchprodukten vor. Allerdings, und damit wird es kompliziert, ist Milchzucker ein »lebensmitteltechnologischer Alleskönner« und wird in der Lebensmittelindust-

rie gern und reichlich eingesetzt: Er findet sich in vielen Sorten von Brot, Backwaren, Wurst, Fertigprodukten und selbst in Medikamenten. Daher ist es nicht ganz so einfach, ihm aus dem Weg zu gehen. Noch komplexer wird es durch die Tatsache, dass eine Lebensmittel-Unverträglichkeit oft weitere nach sich zieht. Zu einer Milchsüßholz-Intoleranz kann also beispielsweise noch eine Fructose-Intoleranz – eine Fruchtzucker-Unverträglichkeit – hinzukommen. Auch Fruchtzucker ist nicht nur in Früchten, sondern in diversen anderen Produkten enthalten, in denen man ihn auf den ersten Blick nicht vermutet.

Wenn man langfristig unverträgliche Nahrungsbestandteile zu sich nimmt, führt das nicht nur zu unangenehmen Beschwerden, sondern auch zu einer Schädigung des Verdauungstrakts, die zu weiteren Unverträglichkeiten führen kann. Viele Betroffene haben daher zu Recht den Eindruck, sie vertragen eigentlich kaum noch ein Lebensmittel. Diese unselige Entwicklung lässt sich glücklicherweise auch wieder umkehren. Wird die Laktose-Intoleranz durch eine Nahrungsmittelumstellung oder Medikamente behandelt, regneriert sich der Verdauungstrakt und auch andere Folgeunverträglichkeiten verschwinden oder bessern sich zumindest.

Um Sie auf diesem »Weg der Regeneration« zu begleiten, habe ich den Ratgeber

geschrieben. Sie finden hier alle Informationen über das Beschwerdebild, die Diagnostik und die erforderliche Ernährungsumstellung bzw. mögliche Medikamente sowie viele Tipps und Wissenswertes zur Laktose-Intoleranz und anderen häufigen Unverträglichkeiten. Eine umfangreiche Liste laktosefreier Produkte und leckere Rezeptideen erleichtern die Umstellung. Ein Beihefter, den Sie einfach in der Handtasche mitnehmen können, hilft Ihnen bei

der Auswahl, wenn Sie auswärts essen, sei es im Restaurant, im Imbiss oder im Café um die Ecke.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf dem Weg zur Gesundheit und zu unbeschwertem Genuss und hoffe, mit diesem Buch einen Teil dazu beitragen zu können.

Ihr Thilo Schleip