



Patienteninformation  
zum Thema  
**Lactose-Intoleranz**

**Dr. med. Sven Hanselmann**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Akupunktur / Naturheilverfahren /  
Palliativmedizin / Ernährungsmediziner (KÄB)

**Dr. med. Kai-Arwed Vivell**

Facharzt für Innere Medizin  
Akupunktur / Naturheilverfahren /  
Notfallmedizin / Palliativmedizin /  
Ernährungsmediziner (KÄB)

---

Schloßstr. 2  
74193 Schwaigern  
Tel.: 0 71 38 / 81 27 80  
Fax : 0 71 38 / 81 27 810  
E-Mail : praxis@gp-am-schloss.de  
Internet : www.gp-am-schloss.de

---

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde eine Lactoseintoleranz festgestellt. Wir wollen Ihnen auf diesem Weg einige zusätzliche und nützliche Informationen zu Ihrer Erkrankung geben.

Was ist Lactose?

Lactose ist der in der Milch natürlicherweise enthaltene Milchzucker. Während der Verdauung wird die Lactose von dem Enzym Lactase im Dünndarm in ihre verwertbaren Bestandteile Glucose und Galactose aufgespalten.

Was ist Lactose-Intoleranz?

Lactose-Intoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) bezeichnet das Unvermögen des Körpers, Lactose ausreichend zu verdauen.

Welche Beschwerden verursacht Lactose-Intoleranz?

Lactose-Intoleranz verursacht häufig Völlegefühl, Blähungen, Bauchkrämpfe oder Durchfall nach dem Verzehr von Milch und Milchprodukten.

Ist Lactose-Intoleranz weit verbreitet?

In Deutschland sind ca. 15% der Erwachsenen lactoseintolerant. Weltweit sind aber 70 - 90 % der Erwachsenen lactoseintolerant. Lactose-Intoleranz ist also etwas ganz Normales.

Wie kann man Beschwerden bei Lactose-Intoleranz vermeiden?

Man sollte bei Lactose-Intoleranz weitgehend auf den Genuss von Milch und Milchprodukten verzichten. Wichtig ist, dass sich die Betroffenen intensiv mit der Ernährung auseinandersetzen und sich über die erlaubten Lebensmittel informieren.

Neben der Auslassdiät gibt es auch die Möglichkeit das Enzym Lactase über das Präparat Lactaid® oder Allergolact® mit der Nahrung zusammen einzunehmen. Die in den Präparaten enthaltene Lactase spaltet den Milchzucker und ermöglicht so einen beschwerdefreien Genuß von Milch und Milchprodukten. Dadurch kann auch die Versorgung des Körpers mit den in der Milch enthaltenen essentiellen Nährstoffen, Mineralien und Vitaminen gesichert werden. Hierzu gehören insbesondere Eiweiß, Kalzium, Vitamin A und Vitamin D. Da es sich bei den Präparaten um diätetische Stoffe handelt, sind sie leider von der Verordnungsfähigkeit ausgeschlossen. Eine weitere Möglichkeit sind zwischenzeitlich lactosefreie Produkte, so genannte Minus-L-Lebensmittel.

Wie wird Lactaid® angewendet?

Man sollte 2-4 Kapseln kurz vor oder mit lactosehaltigen Mahlzeiten einnehmen. Die Kapseln sind so klein, daß sie problemlos geschluckt werden können. Die Kapseln können auch geöffnet und der Inhalt auf bzw. in das Milchprodukt gestreut werden. Der Geschmack wird hierdurch nicht beeinträchtigt. Generell gilt: Je mehr lactosehaltige Nahrung konsumiert wird, desto mehr Lactaid sollte verzehrt werden.

Wie wird Allergolact® angewendet?

Von Allergolact wird vor der Nahrungsaufnahme (ca. 10-15min zuvor) 1Tbl. Mit etwas Flüssigkeit eingenommen. Bei Präparat handelt es sich um eine Kombination aus Lactase und einem homöopathischen Gemisch, was insbesondere auch bei Histaminunverträglichkeit gut wirksam ist.

Ihr Praxisteam