



## LAKTOSE-INTOLERANZ



### Wenn Milchzucker krank macht

Thilo Schleip  
 Trias Verlag 2011  
 ISBN: 978-3830432401  
 143 Seiten, 14,95 EUR

#### Über dieses Buch

In Deutschland leiden 15 % der Bevölkerung an Milchzucker-Unverträglichkeit und viele von ihnen wissen es nicht. Die Beschwerden, Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit nach dem Essen, Schwindelgefühl oder unreine Haut, treten unvermittelt auf und verschwinden wieder, so dass viele Patienten einen langen Leidensweg bis zur Diagnose haben. Die Ursache: Milchzucker-Unverträglichkeit.

#### Zum Inhalt:

- o Was genau ist eine Laktose-Intoleranz?
- o Welche Diagnosemöglichkeiten gibt es?
- o Was passiert im Körper?
- o Beispiele aus der Praxis
- o Welche Symptome treten auf?
- o Welche Formen der LI gibt es?
- o Weltweite Verbreitung der LI
- o Medikamente der Zukunft
- o Wieso ist LI im Ausland bekannter?
- o Liste: Laktose-Gehalt von Lebensmitteln
- o Liste: Calcium-Alternativen
- o Liste: über 1.600 laktosefreie Produkte
- o Sojamilch

#### Tipps für die Praxis:

- o Welche Medikamente wirken?
- o Ermitteln Sie Ihre individuelle Toleranzgrenze
- o Was bedeuten die Daten der Zutatenliste?
- o Laktosegehalt von Medikamenten
- o Brot und Backwaren
- o Laktose-Intoleranz bei Säuglingen
- o Nahrungsergänzungsmittel
- o Adressen von Selbsthilfegruppen
- o Süßigkeiten
- o Außer-Haus-Verpflegung
- o Problem Kalziummangel: Was tun?
- o Wurstwaren und Formfleisch
- o Milchprodukte u.v.m.



**Ernährung**  
 Leseprobe PDF  
 6 Seiten 250 Kb

**Krankheitsbild**  
 Leseprobe PDF  
 6 Seiten 170 Kb

**Außer Haus**  
 Leseprobe PDF  
 6 Seiten 160 Kb



#### So finden Sie rasch Hilfe

Informieren Sie sich in diesem Ratgeber über die verschiedenen Formen der Laktose-Intoleranz. Gelangen Sie schnell und sicher zur richtigen Diagnose: Sie erfahren, wie Sie lange Irrwege vermeiden und wie Ihre Krankheit frühzeitig erkannt wird. Denn so sichern Sie sich die besten Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung.

**Milchzucker ist überall**

In fast allen Fertigprodukten ist Milchzucker enthalten, von der Margarine bis zur Tiefkühlpizza, in vielen Produkten des täglichen Bedarfs, sogar in Medikamenten. Dieses Buch hilft Ihnen, versteckte Laktose zu identifizieren, zu meiden und durch andere Nahrungsmittel zu ersetzen. Viele praktische Nahrungsmittellisten verschaffen Ihnen den Durchblick ebenso wie nützliche Adressen, die weiterhelfen, wie zum Beispiel die von Selbsthilfegruppen.

**Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>**

**Gefunden unter: <http://www.laktonova.de/deutsch/patientenratgeber/index.html>**