

Wieso sich die Medizin so schwer tut mit der Laktose-Intoleranz

Oft vergehen Jahre bis zur richtigen Diagnose



Die scheinbar mysteriösen Beschwerden, die der Konsum von Milchzucker verursacht, werden nach wie vor von vielen Medizinern unterschätzt. Das hat zwei Gründe: Zum einen sind die Erkenntnisse zu diesem Thema relativ jung. Sie werden daher an den medizinischen Fakultäten erst seit einigen Jahren mit einer ausreichenden Gewichtung vermittelt. Zum anderen haben sich die Ernährungsgewohnheiten in Bezug auf Milchprodukte und industriell gefertigte Kost in den letzten Jahren grundlegend geändert. Die Folge davon ist, dass jeder Mensch täglich, ohne es zu merken, zwischen 25 und 50 Gramm Milchzucker zu sich nimmt. Viele Menschen verspüren jedoch bereits nach dem Genuß von nur wenigen Gramm Laktose Beschwerden.

Die richtige Ernährung: Eine Frage der Aufklärung

Einen laktosefreien Speiseplan in den Tagesablauf zu integrieren, ist gar nicht so schwer wie man zunächst vermuten könnte. Voraussetzung für eine erfolgreiche Diät sind allerdings grundlegende Informationen, die sich nicht in einer kurzen Sprechstunde unterbringen lassen. Hier ist die Initiative des Patienten gefragt: Nur er kann seine individuellen Verträglichkeitsgrenzen ermitteln und seinen Speiseplan dauerhaft erfolgreich umstellen.

Selten wird eine Laktose-Intoleranz auf Anhieb richtig diagnostiziert

Als Betroffene(r) ist man häufig auf sich allein gestellt, denn nicht immer findet sich ein kompetenter Ansprechpartner im regionalen Umfeld. Wer seine Gesundheit im Falle einer Milchzucker-Unverträglichkeit grundlegend verbessern will, der kommt um die Lektüre entsprechender Patienten-Literatur nicht herum. Dass dieses Thema interessant und aufschlussreich zugleich vermittelt werden kann, beweist der Ratgeber "[Laktose-Intoleranz - Wenn Milchzucker krank macht](#)". Er enthält unter anderem wertvolle Praxistipps von der richtigen Diagnose bis zur Therapie. Mit Hilfe dieses Buches ist die Einführung einer milchzuckerarmen Ernährung kinderleicht.

[weiter \(Seite 5 von 8\)](#)

[Laktose-Intoleranz - Milchzucker in Lebensmitteln](#) » [Laktose-Intoleranz: Was ist das überhaupt?](#) » [Milchzucker: 12 Mio. Betroffene bundesweit](#) » [Oft vergehen Jahre bis zur richtigen Diagnose](#) » [Vorsicht vor einer Calcium-Unterversorgung](#) » [Erfolgreiche Therapie der Laktose-Intoleranz](#) » [Diagnose und Therapie der Laktose-Intoleranz](#) » [Fragen zum Krankheitsbild Laktose-Intoleranz](#) »

[alle Meldungen](#) | [RSS-Feed](#) | [News-Suche](#)

Aktuelle Meldungen zur Laktose-Intoleranz



[MinusL: Werbung mit Konstantin Wecker](#)

MinusL wirbt mit Musikgröße – Konstantin Wecker wer kennt ihn nicht? Als Liedermacher aus Bayern ist er deutschlandweit bekannt. Seine politisch motivierten Songs ... [weiterlesen](#)



[Unangenehmes Thema: Blähungen](#)

Blähungen: Woher kommen die lästigen Winde? – Kennen Sie das: Sie essen einen herzhaften Kohleintopf und haben im Anschluss mit unangenehmen Blähungen zu kämpfen? O ... [weiterlesen](#)



[Diagnose Laktose-Intoleranz](#)

Wie kann Ihnen geholfen werden? – Etwa jeder sechste Deutsche hat sie: eine Milchzucker-Unverträglichkeit. Betroffene leiden unter starken Bauchschmerzen, Übelkeit, ... [weiterlesen](#)



[Laktose-Intoleranz: Auch Ötzi war betroffen](#)

Gletscherleiche Ötzi litt unter einer Milchzucker-Unverträglichkeit – Die bekannte Eiszeit-Mumie Ötzi gibt ihre Geheimnisse preis: Forscher konnten Teile des Erbgut ... [weiterlesen](#)



Was ist eigentlich eine Laktose-Intoleranz?

Viele Deutsche leiden unter einer Milchzucker-Unverträglichkeit – Die Milchzucker-Unverträglichkeit ist weit verbreitet etwa 15 Prozent aller Deutschen haben damit ... [weiterlesen](#)

Weitere aktuelle Meldungen finden Sie in unserem Newsarchiv.

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

Gefunden unter:

<http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/laktose-intoleranz/oft-vergehen-jahre-bis-zur-richtigen-diagnose>

Weiterführende Informationen zur Laktose-Intoleranz

(Milchzucker-Unverträglichkeit), Archiv 4:

1. [Der H2-Atemtest Laktose-Toleranztest](#)
2. [Nüchternwert 20 ppm](#)
3. [H2-Höchstwert zwischen 20 und 50 ppm](#)
4. [Antibiotika und Hyperventilation](#)
5. [Non-Responder-Status](#)
6. [Laktose-Belastungstest](#)
7. [Ethanol Wasser-Lösung Galaktose](#)
8. [Primärer Laktase-Mangel](#)
9. [Sekundärer Laktase-Mangel](#)
10. [Kongenitaler Laktase-Mangel](#)