

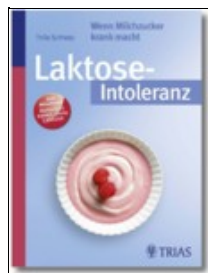
Gefahren einer laktosefreien Ernährung

Vorsicht vor einer Calcium-Unterversorgung

Menschen mit einer Laktose-Intoleranz sind in besonderem Maße der Gefahr einer Calcium-Unterversorgung ausgesetzt. Dies kann langfristig schlimme Folgen haben, denn Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten Lieferanten von Calcium in der menschlichen Ernährung. Wer wegen einer Laktose-Intoleranz größtenteils oder völlig auf diese Nahrungsmittel verzichtet, setzt sich der Gefahr aus, einen Calciummangel zu erleiden.

Calciummangel kann schwere Krankheiten verursachen

Selbst bei einer ausgewogenen Ernährung ist es schwierig, dem Körper den lebenswichtigen Mineralstoff Calcium in ausreichenden Mengen zuzuführen. Durch den Verzicht auf Milchprodukte als Haupt-Calciumlieferanten steigt das Risiko, eines Tages an einer schweren Folgekrankheit wie zum Beispiel der Osteoporose (Knochenschwund) zu erkranken.



Knochenschwund durch Calciummangel

Auf diese riskante "Nebenwirkung" einer laktosefreien Diät weisen Wissenschaftler immer wieder hin. Zwar kann man durch eine gezielte Nahrungsumstellung seinen Calciumbedarf auch ohne Milchprodukte decken (Ratschläge hierzu finden Sie im Buch Laktose-Intoleranz - Wenn Milchzucker krank macht). Dies erfordert allerdings einen erheblichen diätetischen Aufwand und ist daher nicht für jedermann praktikabel.

Hilfe versprechen Lactase-Enzyme und Calciumsupplemente

Wer nicht immer selber kochen kann oder will oder auch berufsbedingt auf Kantinen, Fast-Food und Snacks angewiesen ist, hat häufig einen stark eingeschränkten Speiseplan. In diesem Fall besteht die Möglichkeit, mit Hilfe von Lactase-Präparaten die Verträglichkeit von laktosehaltigen Lebensmitteln zu verbessern. Viele Betroffene erweitern durch die Verwendung dieser Enzyme erfolgreich ihren Speiseplan daheim und unterwegs. Außerdem raten Fachleute dazu, im Falle einer Laktose-Intoleranz Calcium in Tablettenform zuzuführen oder laktosefreie Milch und Milchprodukte in den täglichen Speiseplan aufzunehmen.

[weiter \(Seite 6 von 8\)](#)

[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/vorsicht_vor_einer_calcium-unterversorgung.ht

**Weiterführende Informationen zur Laktose-Intoleranz
(Milchzucker-Unverträglichkeit), Archiv 5:**

1. [Unverträglichkeit von Milchzucker](#)
2. [Verbreitung der primären Laktose-Intoleranz](#)
3. [Genetische Hypothese](#)
4. [Laktase-Aktivität der Nordeuropäer](#)
5. [Geringe Sonnenexposition](#)
6. [Milchzucker-Unverträglichkeit bei Säuglingen](#)
7. [Milchzucker-reduzierte Milchsorten](#)
8. [Laktase-Präparate und lactosereduzierte Milchprodukte](#)
9. [Laktosefreie Milch-Alternativen](#)
10. [Effiziente gentechnische Behandlung](#)