

Was hilft bei
Milchzucker-Unverträglichkeit?

Erfolgreiche Therapie der Laktose-Intoleranz



Therapie einer Milchzucker-Unverträglichkeit: Das bedeutet nach landläufiger Meinung in erster Linie einen Verzicht auf viele Lebensmittel. Doch tatsächlich gibt es fast kein Nahrungsmittel, das bei einer Laktose-Intoleranz vollständig verboten ist. Generell gilt nämlich, dass die Menge der tatsächlich eingenommenen Laktose neben einigen anderen Faktoren ausschlaggebend dafür ist, ob der Betroffene Beschwerden verspürt oder nicht. Und so ist es zunächst einmal wichtig zu wissen, wieviel Milchzucker in verzehrsüblichen Mengen verschiedener Lebensmittel enthalten ist und welche Begleitumstände die Verträglichkeit von Laktose fördern oder verschlechtern.

Lactase-Enzyme können helfen

Um die erforderlichen Einschränkungen bei der Nahrungsauswahl auf ein erträgliches Maß zu verringern und um auch im Ausnahmefall (z.B. im Restaurant oder zu Besuch bei Bekannten) weniger gut verträgliche Speisen konsumieren zu können, stehen Lactase-Präparate zur Verfügung. Sie erhöhen die Laktose-Absorption im Darm und sorgen so für eine bessere Verträglichkeit von milchzuckerhaltigen Speisen. Ihre Wirksamkeit konnte in klinischen Studien zweifelsfrei nachgewiesen werden und wird auch von zahlreichen Anwendern bestätigt.

Auch Probiotika verbessern die Laktoseverdauung

Auch probiotische Bakterienkulturen, aus denen das gesunde Milieu der Darmflora besteht, verbessern die Laktoseverdauung. Insbesondere *Lactobacillus acidophilus* und *Bifidobacterium* stehen im Ruf, durch Ihre positive Wirkung auf die menschliche Darmflora einen nützlichen Beitrag zur Verdauung zu leisten und Menschen mit häufigen Darmbeschwerden eine Linderung Ihrer Symptomatik zu verschaffen. Seriöse wissenschaftliche Untersuchungen haben eine deutliche Besserung der Symptomatik durch die Anwendung von mikrobiellen Bakterienpräparaten mittlerweile mehrfach belegt.

[weiter \(Seite 7 von 8\)](#)

[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/erfolgreiche_therapie_der_laktose-intoleranz.htm

**Weiterführende Informationen zur Laktose-Intoleranz
(Milchzucker-Unverträglichkeit), Archiv 6:**

1. [Effiziente gentechnische Behandlung](#)
2. [Die laktosefreie Diät](#)
3. [Eisen, Phosphor, Zink und Magnesium](#)
4. [Gebrauch von Laktase-Präparaten](#)
5. [Die wirksamste Therapie](#)
6. [Individuelle Verträglichkeit von Laktose](#)
7. [Ernährungstipps für die Praxis](#)
8. [Verträglichkeit von Laktose](#)
9. [Laktose-Gehalt](#)
10. [Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung](#)