

## Erste Schritte bei Laktose-Intoleranz



### Wie wird eine Laktose-Intoleranz festgestellt?

In der Praxis finden zwei Verfahren zur Diagnose Anwendung:

**Die Eliminationsdiät:** Verschwinden die Beschwerden nach zweiwöchiger, vollständiger Elimination von Laktose aus der Ernährung, so kann man davon ausgehen, dass eine Laktose-Intoleranz vorliegt. Diese Vorgehensweise erfordert einige Kenntnisse in Bezug auf die erlaubten Nahrungsmittel während der Diät und sollte daher nur mit Vorabinformation, zum Beispiel mit Hilfe des Ratgebers "[Laktose-Intoleranz - Wenn Milchzucker krank macht](#)", vorgenommen werden.

**Der H<sub>2</sub>-Atemtest:** Dieses Verfahren wird in der klinischen Praxis zum Nachweis einer Laktose-Intoleranz am häufigsten verwendet. Testmöglichkeiten gibt es jedoch nur in Kliniken und in wenigen Arztpraxen.

### Kann man die Beschwerden lindern?

Ja, mit Lactase-Präparaten. Diese werden im Rahmen einer Enzymersatztherapie vor oder während einer milchzuckerhaltigen Mahlzeit eingenommen oder als Pulver auf bzw. in die Speisen eingebracht. Sie enthalten das fehlende Enzym Lactase und tragen so zur Verdauung der Laktose bei. Mehr Informationen zur Wirkungsweise von Lactase finden Sie im [Online-Shop](#).

### Calcium nicht vergessen!

Für Menschen mit Laktose-Intoleranz ist es besonders wichtig, auf eine ausreichende Versorgung mit Calcium zu achten. Um bei einer laktosearmen Ernährungsweise die Entstehung von schweren Calcium-Mangelerkrankungen zu vermeiden, empfehlen Fachleute die regelmäßige Zufuhr von Calcium mit Hilfe von Nahrungsergänzungen. Aber Vorsicht: Die meisten Mittel enthalten Laktose als Bindemittel. Unser Tipp: Im [Online-Shop](#) finden Sie ein laktosefreies Präparat, das fast ganz ohne Zusatzstoffe auskommt.

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

---

[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/diagnose\\_und\\_therapie\\_der\\_laktose-intoleranz.l](http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/laktose-intoleranz/diagnose_und_therapie_der_laktose-intoleranz.l)**

**Weiterführende Informationen zur Laktose-Intoleranz  
(Milchzucker-Unverträglichkeit), Archiv 7:**

1. [Die Meinung einiger Ernährungswissenschaftler](#)
2. [Milchzucker ist "überall"](#)
3. [Die klassischen Milchprodukte](#)
4. [Mikrobielle Laktase-Aktivität](#)
5. [Die verlängerte Transitzeit](#)
6. [Pasteurisierte Joghurtsorten](#)
7. [Voll- Halb- und Kaffeerahm](#)
8. [Brot- und Backwaren](#)
9. [Wurstwaren und Formfleisch](#)