

- 6 Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 Laktoseintoleranz: Wie zeigt sie sich?**
- 10 Viele sind betroffen – wenige informiert**
- 11 Vielen Produkten wird Milchzucker zugesetzt
- 11 Die Unverträglichkeit schleicht sich ein
- 14 Viele finden sich mit ihren Beschwerden ab
- 15 Was ist Laktose?
- 15 Was bedeutet Laktoseintoleranz?
- 22 Laktoseintoleranz – typische Beschwerden**
- 22 Beschwerden des Verdauungstrakts
- 24 Wovon hängt die Stärke der Beschwerden ab?
- 25 Wie kommt es zu den Beschwerden?**
- 26 Gesunder Laktosestoffwechsel
- 26 Welche Folgen hat der Laktasemangel?
- 33 Ursachen und Verbreitung**
- 34 Warum entsteht eine Laktoseintoleranz?**
- 34 Der primäre Laktasemangel
- 36 Der sekundäre Laktasemangel
- 36 Der kongenitale Laktasemangel
- 37 Milchzuckerunverträglichkeit bei Babys
- 38 Wie verbreitet ist die Laktoseintoleranz?**
- 39 Weltweite Verteilung der Laktoseintoleranz
- 40 Laktosefreie Lebensmittel im Handel
- 45 Der Weg zur Diagnose**
- 46 Der H₂-Atemtest (Laktosetoleranztest)**
- 46 Wie funktioniert der H₂-Atemtest?
- 47 Was Sie erwartet
- 49 Wie sicher ist der H₂-Atemtest?
- 51 Zusätzliche Diagnosemethoden**
- 51 Der Laktose-Belastungstest
- 52 Was kann man mit dem Gentest feststellen?
- 53 Dünndarmbiopsie

► Exkurse

- 18 Selbsttests für Laktoseverträglichkeit
- 30 Wie Verdauung funktioniert
- 42 Laktose(in)toleranz: Entstehungstheorien
- 80 Laktosehaltige Medikamente
- 100 Lebensmittelübersicht

- 54 Bestehen weitere Unverträglichkeiten?**
- 54 Zusätzliche Fruchtzucker-unverträglichkeit
 - 55 Die Sorbitunverträglichkeit
 - 57 Besteht eine Histaminintoleranz?
 - 58 Allergie gegen Milch
 - 60 Diagnose: Reizdarmsyndrom
- 63 So werden Sie beschwerdefrei**
- 64 Die Ernährung umstellen**
- 64 1. Stufe: Karenzphase
 - 65 2. Stufe: Verträglichkeit testen
 - 68 Laktosefreie Milchprodukte verwenden
 - 69 3. Stufe: bekömmliche Ernährung
- 74 Was Sie sonst noch tun können**
- 74 Laktasepräparate
 - 76 Probiotika bei Laktoseintoleranz?
 - 77 Den Kalziumbedarf decken
- 82 Was tun bei kombinierten Unverträglichkeiten?**
- 83 Intestinale Fructoseintoleranz
 - 87 Histaminintoleranz
- 91 Welche Lebensmittel sind geeignet?**
- 92 Wie gelingt eine laktosearme Ernährung?**
- 92 Normale Milch ist ungeeignet
 - 93 Joghurt ist meist gut verträglich
 - 95 Weitere Milchprodukte
 - 96 Viele Käsesorten sind laktosearm
 - 97 Milchalternativen
 - 98 Brot- und Backwaren
 - 99 Selbst Wurst kann Laktose enthalten
 - 102 Müsli und Süßigkeiten
- 105 Auswärts essen**
- 105 Snacks zum Mitnehmen
 - 108 Für den kleinen Hunger unterwegs
 - 112 Im Restaurant essen
- 117 Laktosefrei genießen**
- 118 Frühstück
 - 122 Salate, Snacks & Suppen
 - 128 Hauptgerichte
 - 134 Desserts
- 138 Sachverzeichnis**
- 142 Empfehlungen von Thilo Schleip**