

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?

» Exkurse

18 Selbsttests für Laktoseverträglichkeit

30 Wie Verdauung funktioniert

42 Laktose(in)toleranz: Entstehungstheorien

80 Laktosehaltige Medikamente

100 Lebensmittelübersicht

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

- 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