

Es steckt nicht nur Gutes in der Milch

Viele vertragen die enthaltene Laktose nicht: Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen sind die Folge. Wie Sie selbst herausfinden können, ob Sie laktose-intolerant sind, lesen Sie ab S. 19

Bestehen weitere Unverträglichkeiten?

- 55 Zusätzliche Fructose-Unverträglichkeit
- 56 Die Sorbit-Unverträglichkeit
- 58 Besteht eine Histamin-Intoleranz?
- 59 Allergie gegen Milch
- 61 Diagnose: Reizdarmsyndrom

- 6 Liebe Leserin, lieber Leser
- 9 Laktose-Intoleranz – was ist das?
- 10 Viele sind betroffen – wenige informiert

- 22 Typische Beschwerden einer Laktose-Intoleranz
- 25 Wie kommt es zu den Beschwerden?
- 33 Ursachen und Verbreitung
- 34 Warum entsteht eine Laktose-Intoleranz?
- 39 Wie verbreitet ist Laktose-Intoleranz?
- 45 Diagnose: Laktose-Intoleranz
- 46 Der H₂-Atemtest (Laktose-Toleranztest)
- 52 Zusätzliche Diagnosemethoden
- 55 Besteht eine Histamin-Intoleranz?

Ernährung umstellen – in 3 Schritten zum Wohl- befinden

Nach einer Karenzphase können Sie bereits wieder Ihre Lieblingsspeisen testen. Langfristig reichen wenige Änderungen aus. Man muss nur wissen, wo sich die meiste Laktose versteckt: ab S. 64.

- 63 So werden Sie beschwerdefrei
- 64 Die Ernährung umstellen
- 74 Was Sie sonst noch tun können
- 81 Was tun bei kombinierten Unverträglichkeiten?
- 91 Welche Lebensmittel sind geeignet?
- 92 Wie gelingt eine gesunde, laktosearme Ernährung?
- 105 Verzeichnis laktosefreier Produkte

Wie gelingt eine gesunde, laktosearme Ernährung?

- 92 Normale Milch ist ungeeignet
- 93 Joghurt ist meist gut verträglich
- 95 Weitere Milchprodukte
- 97 Viele Käsesorten sind laktosearm
- 98 Sojamilch als Alternative
- 98 Brot- und Backwaren
- 99 Selbst in Wurst kann Laktose stecken
- 100 Müsli und Süßigkeiten
- 100 Lebensmittelzusätze entschlüsseln

- 127 Laktosefreie Rezeptideen
- 140 Service
- 142 Register