

## **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

### **6 Liebe Leserin, lieber Leser**

### **9 Laktose-Intoleranz – was ist das?**

### **10 Viele sind betroffen – wenige informiert**

## **Bestehen weitere Unverträglichkeiten?**

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

### **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 H<sub>2</sub>-Atemtest (Laktose-Toleranztest)**

### **52 Zusätzliche Diagnosemethoden**

### **55 Bestehen weitere Unverträglichkeiten?**

## **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**