



Warum dieser (Bauch)Krampf?

Laktoseintoleranz: Wenn die Milch Mühe macht

Wer ist die Übeltäterin? In der Milch und in Produkten, die aus Milch gemacht werden, hat es Milchzucker. Dieser wird auch Laktose genannt. Bei einer Laktoseintoleranz stellt der Körper einen Stoff, der für die Verdauung der Laktose nötig ist, nicht oder nur ungenügend her.

Mit welchen Folgen? Die Laktose kann nicht in ihre Bestandteile gespalten werden. Als Folge davon hast du Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen. Das ist zwar nicht schädlich, aber mühsam.

Mehr Details? Klar – [klicke hier](#).



Tipps & Tricks

Weniger ist mehr: Oft werden kleine Mengen von laktosehaltigen Lebensmitteln über den Tag verteilt gut vertragen. Auf zum Selbstversuch: Finde heraus, wieviel du verträgst.

Es gibt Milch & Co ohne Laktose: In Lebensmittelgeschäften findest du viele laktosefreie Produkte wie Milch und Joghurt. Das Allergie-Gütesiegel auf den Verpackungen hilft dir, die Produkte schnell zu erkennen.

Es darf etwas reifer sein! Hart- oder Halbhartkäse können ohne Bedenken gegessen werden. Wenn der Käse reift, bauen Bakterien den Milchzucker nämlich ab.

aha!infoline: 031 359 90 50 www.aha.ch



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA