

Laktose-Intoleranz?

LactoStop® hilft zuverlässig

So effektiv:

stoppt die Laktose

So sicher:

keine Überdosierung möglich

So praktisch:

im kleinen Spender



Für einen

unbeschwerten Milchgenuss

mibe

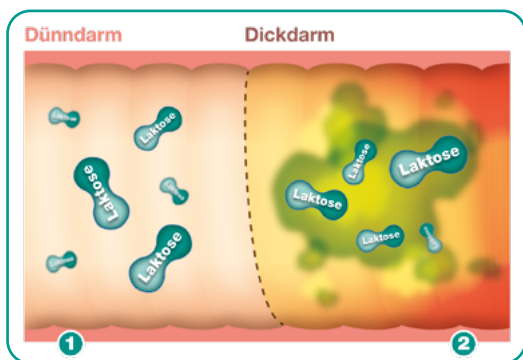
Betroffene sollten beachten, dass es Unterschiede bei der Laktoseintoleranz gibt und sich Rat zur Funktion der Lactase bei Ihrer Ernährung einholen.

Wenn Milch auf den Magen schlägt – Alles zum Thema Laktose-Intoleranz

Milch ist ein wichtiger Lieferant von Vitaminen, Calcium und anderen Mineralstoffen. Der in ihr enthaltene Milchzucker (Laktose) ist zudem ein wichtiger Energielieferant und kommt ganz natürlich in vielen Milchprodukten vor, beispielsweise in Joghurt, Sahne, Quark oder Speiseeis. Aber auch Produkte, von denen man es nicht unbedingt erwarten würde, können Laktose enthalten, z. B. Instant-Suppen und sonstige Fertig-gerichte, aber auch Brot, Wurst und sogar Arzneimittel.

Laut DGE (Deutscher Gesellschaft für Ernährung e.V.) sind in Deutschland ca. 15 – 20 % der Bevölkerung von Laktose-Intoleranz betroffen. Personen mit dieser Nahrungsmittelunverträglichkeit können die in bestimmten Lebensmitteln vorhandene Laktose nicht oder nur teilweise verdauen. Dies liegt an einer verminderten oder fehlenden körpereigenen Produktion des Verdauungsenzyms Lactase, das die Laktose im Dünndarm normalerweise in ihre verdaulichen Bestandteile Glucose und Galaktose spaltet. Bei Personen, die Probleme mit der Verdauung von Laktose haben, verbessert Lactase die Laktoseverdauung.

Das passiert bei einer Laktose-Intoleranz:



1. Während des Verdauungsvorgangs erreicht die Laktose den Dünndarm. Da das körpereigene Enzym Lactase fehlt oder nicht in ausreichender Menge produziert wird, kann die Laktose hier nicht in ihre verdaulichen Bestandteile aufgespalten werden.
2. Die ungespaltene Laktose gelangt in den Dickdarm und verursacht dort Befindlichkeitsstörungen wie Blähungen oder Durchfall.

Warum fehlt das Enzym Lactase?

In der Humanmedizin werden drei Arten von Lactasemangel unterschieden:

Primärer Lactasemangel:

Hier nimmt die Lactaseproduktion genetisch bedingt mit zunehmendem Alter ab.

Sekundärer Lactasemangel:

Kann durch Darmerkrankungen (z. B. Morbus Crohn, Zöliakie) und Darmentzündungen ausgelöst werden – bildet sich nach der Ausheilung jedoch häufig zurück.

Angeborener Lactasemangel:

Hier fehlt das für die Lactaseproduktion verantwortliche Gen.

Bin ich davon betroffen?

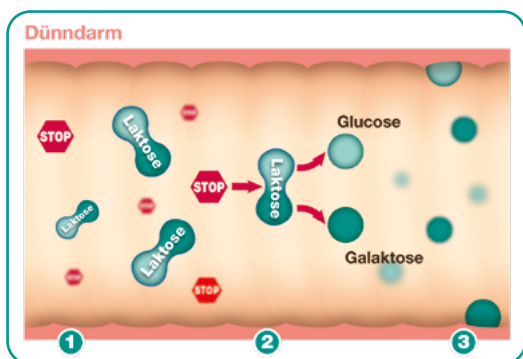
Die wohl einfachste Methode zur Feststellung einer Laktose-Intoleranz ist die Selbstbeobachtung. Diese können Sie im Vorfeld ganz einfach und ohne ärztliche Aufsicht durchführen. Verzichten Sie hierfür mindestens zwei Wochen lang konsequent auf laktosehaltige Lebensmittel und nehmen Sie Veränderungen in ihrem Wohlbefinden bewusst wahr: Fühlen Sie sich besser? Sind die Symptome verschwunden? Unser Tipp: Machen Sie sich Aufzeichnungen, wann und welche Mahlzeiten Sie zu sich nehmen. Dies kann Ihnen helfen, etwaige andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Fructoseintoleranz oder Glutenunverträglichkeit zu erkennen! Wenn Sie eine ärztliche Abklärung wünschen, können Sie beim Internisten oder Gastroenterologen anhand eines Atemtests oder einer Blutzuckerspiegel-Messung die Nahrungsmittelunverträglichkeit zweifelsfrei feststellen lassen.



LactoStop®

Zuverlässige Hilfe für unbeschwerten Genuss

Mit LactoStop® können Sie Milch und sonstige laktosehaltige Produkte selbst bei Laktose-Intoleranz wieder unbeschwert genießen:



1. Laktose (Milchzucker) gelangt in den Dünndarm.
2. Das in LactoStop® enthaltene Enzym Lactase spaltet die Laktose in Galaktose und Glucose.
3. Galaktose und Glucose können problemlos im Dünndarm aufgenommen werden.

LactoStop® – auf die Dosierung kommt es an!

Der Lactase-Gehalt in LactoStop® wird in FCC-Einheiten (Food Chemicals Codex) angegeben. Grundsätzlich gilt: 1.000 FCC entsprechen 70 mg reiner Lactase und man benötigt mindestens 3.000 FCC, um 5 g Laktose im Körper aufzuspalten.

Um Ihren persönlichen LactoStop®-Bedarf zu bestimmen gehen Sie bitte zunächst von folgender Faustformel aus:

1.000 FCC-Einheiten spalten ca. 1,7 g Laktose

Dabei ist jedoch zu berücksichtigen, dass diese Faustformel nur unter standardisierten, perfekten Bedingungen gilt. Letztendlich wird die nötige Dosierung aber von vielen Faktoren beeinflusst und kann von Person zu Person variieren.

Unsere Empfehlung: Tasten Sie sich mithilfe der Faustformel und der auf der Rückseite stehenden Tabelle zum Laktosegehalt von Milch und ausgewählten Milchprodukten an ihren persönlichen Lactasebedarf heran – und das völlig ohne Risiko, denn LactoStop® kann nicht überdosiert werden.

LactoStop® Produktsortiment – Sie haben die Wahl!

Dank LactoStop® können Personen mit Laktose-Intoleranz Milch und Milchprodukte wieder in vollen Zügen genießen! Einfach unmittelbar vor oder zeitgleich mit dem Verzehr von laktosehaltigen Lebensmitteln einnehmen.

LactoStop® 3.300 FCC im Klickspender

→ Ideal bei leichter Laktose-Intoleranz und einer eher geringen Menge an Laktose (z. B. ein Stück Schokolade).

LactoStop® 5.500 FCC im Klickspender

→ Die gängigste Dosierung und ideal für den Einstieg, um seinen persönlichen Bedarf erst abschätzen zu lernen.

LactoStop® 14.000 FCC im Spender

→ Ideal bei starker Laktose-Intoleranz und einer eher hohen Menge an Laktose (z. B. ein Eisbecher mit Sahne).



Und das Beste:

LactoStop® ist frei von Gluten und enthält keinerlei tierische Bestandteile!

Laktosegehalt von Milch und ausgewählten Milchprodukten:*

Lebensmittel	Portionsgröße	Durchschnittl. Laktosegehalt pro Portion	Benötigte FCC-Einheiten (lt. Faustformel)
Kuhmilch	200 ml	9,8 g	6.000
Buttermilch	500 g	18,8 g	11.500
Molke, Molkegetränke	200 ml	7,2 g	4.500
Kondensmilch (4 - 10 % Fett)	15 g	1,4 g	1.000
Sahne, Rahm (süß, sauer)	50 g	1,6 g	1.000
Crème fraîche	50 g	1,4 g	1.000
Joghurt / Fruchtojoghurt	150 g	7,0 g	4.500
Magerquark	200 g	8,2 g	5.000
Hüttenkäse	50 g	1,3 g	1.000
Kefir	200 g	9,5 g	6.000
Speiseeis (mit Milch / Joghurt)	75 g (= 1 Kugel)	4,5 g	3.000
Rahm- und Doppelrahmfrischkäse	25 g	0,9 g	500
Schmelzkäse (10 - 70 % Fett i. Tr.)	50 g	2,3 g	1.500
Butter	20 g	0,1 g	50
Hart-, Schnitt- und Weichkäse (z. B. Raclette, Edamer, Mozzarella, etc.)	1 Scheibe à 25 g	geringe Menge laktosefrei	—

* Quelle: DGExpert: Version 1.3.0.1:

Renner E, Renz-Schaum A: Nährwerttabellen für Milch und Milchprodukte. Verlag B. Renner Gießen (1994)

Die angegebenen FCC-Einheiten, die mithilfe der Faustformel berechnet und anschließend der Einfachheit halber gerundet wurden, dienen lediglich als Orientierung.

Wenn Sie sich unsicher sind oder die angegebenen FCC-Einheiten für Ihren persönlichen Bedarf nicht ausreichen, dann erhöhen Sie ganz einfach die Dosierung. Und keine Angst – eine Überdosierung ist nicht möglich!

Tipps für den Alltag!

- Achten Sie beim Einkauf auf die Zutatenlisten der Lebensmittel! Auch Nicht-Milchprodukte enthalten oftmals versteckte Laktose!
- Fragen Sie Ihren Bäcker oder Metzger unbedingt nach dem Laktose-Gehalt seiner Produkte! Laktose wird nämlich häufig im Herstellungsprozess unverpackter Lebensmittel verwendet.
- Lesen Sie immer sorgfältig die Packungsbeilage von Arzneimitteln oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker – denn Laktose dient in Arzneimitteln häufig als Trägersubstanz.
- Fragen Sie beim Essen außer Haus – sei es im Restaurant oder bei Freunden – unbedingt Ihren Gastgeber oder das Personal, ob die Speisen Laktose enthalten!



Zuverlässige Hilfe für unbeschwerten Milchgenuss!

Produkt	Packungsgrößen	PZN
LactoStop® 3.300 FCC im Klickspender	40 Tabletten	09291996
	100 Tabletten	09292004
	2 x 100 Tabletten	10941761
LactoStop® 5.500 FCC im Klickspender	50 Tabletten	11578972
	120 Tabletten	11578989
	2 x 120 Tabletten	11578995
LactoStop® 14.000 FCC im Spender	40 Tabletten	09718259
	80 Tabletten	09718265

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

The logo for mibe, consisting of the word 'mibe' in a bold, lowercase, sans-serif font, with a stylized 'e' that has a circular cutout.

mibe GmbH Arzneimittel | 06796 Brehna.

Entwickelt & hergestellt in
Deutschland



WM01493 | Stand 04/2025

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht durch:

www.lactostop.de