

Avitale **Lactase**



3500

Nahrungsergänzungsmittel mit Lactase zur Unterstützung der Verdauung von Milch- und Milchprodukten bei einer Lactoseunverträglichkeit.

Liebe Kundin, lieber Kunde,
Sie sind von einer Milchzuckerunverträglichkeit, bedingt durch einen Mangel des Enzyms Lactase, betroffen. Mit Avitale **Lactase** 3500 FCC Tabletten haben Sie sich für ein hochwertiges, gut verträgliches Produkt entschieden, dass Ihren Milchgenuss wieder bekömmlicher macht.

Wissenswertes zur Lactoseintoleranz

Bei der Lactoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) handelt es sich nicht um eine Allergie, sondern um einen Enzymdefekt; hiervon sind in Deutschland ca. 15-20% der Erwachsenen betroffen. Lactoseintolerante haben Schwierigkeiten, den in der Nahrung enthaltenen Milchzucker (Lactose) in seine Einzelbestandteile (Glukose und Galaktose) aufzuspalten, sodass sie vom Verdauungstrakt aufgenommen werden können. Ihnen fehlt hierzu das notwendige körpereigene Enzym Lactase oder es wird nur in einer nicht ausreichenden Menge gebildet.

Für diese Intoleranz gibt es unterschiedliche Gründe: Sie kann angeboren oder durch eine Krankheit entstanden sein, sich aber auch erst mit zunehmendem Alter einstellen, da dann die Bildung und Aktivität des Enzyms nachlässt. Die Folge davon: Milch und Milchprodukte werden nicht mehr vertragen, weil der Milchzucker nicht mehr ausreichend gespalten und aufgenommen werden kann. Er gelangt vom Dünndarm in den Dickdarm, wo er dann von Bakterien vergärt wird. Die dabei entstehenden Gase (z. B. Methan und Kohlendioxid) können Probleme bei der Verdauung wie z. B. Blähungen und Magendrücken verursachen. In dem Zusammenhang verbessert Lactase die Lactoseverdauung.

Finden Sie Ihre persönliche Lactose-Dosis

Nicht alle Betroffenen haben die gleichen Befindlichkeiten und nicht alle vertragen gleich viel Lactose. Die Probleme bezüglich Lactose sind individuell verschieden. Bei einigen Menschen liegt der kritische Punkt schon bei geringen Lactosemengen wie z.B. einem halben Glas Milch, andere vertragen problemlos die doppelte Menge an Lactose als Einzeldosis. Es gibt keine allgemeine Toleranzgrenze. Deshalb ist es für jeden einzelnen Betroffenen

äußerst wichtig, seine persönliche Dosis zu finden. Hierbei spielen folgende Faktoren zusammen:

- Die Menge der verzehrten Lactose
- Die Restaktivität und Menge des körpereigenen Enzyms Lactase

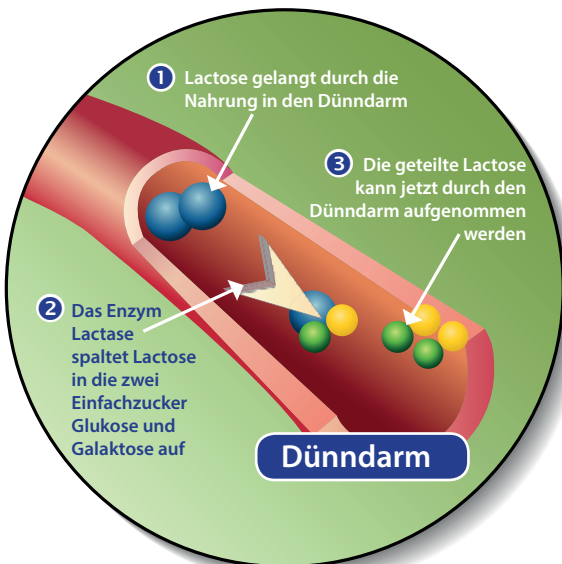
Leben mit Lactoseintoleranz

Primär besteht die Therapie einer Lactoseintoleranz in einer lactosereduzierten Ernährung. Der Besuch einer Ernährungsberatung, um sich Rat bezüglich der Funktionen des Stoffes Lactase zu holen und sich über geeignete Ernährungsformen zu informieren, ist hierfür hilfreich und sinnvoll; denn eine lactosearme Ernährung ist nicht immer einfach. Ein Problem ist die verminderte Kalziumaufnahme des Körpers, da Milch und Milchprodukte die effektivsten Kalziumlieferanten sind. Eine weitere Hürde sind Restaurantbesuche, Einladungen, Speisen in Kantinen etc.; oft ist hier der Lactosegehalt der Speisen nicht erkennbar oder lässt sich nur schwer ermitteln. Hier können Avitale **Lactase** 3500 FCC -Tabletten helfen.

Wie wirken Avitale **Lactase** 3500 FCC Tabletten?

Die Tabletten im praktischen Spender werden unmittelbar vor oder während des Verzehrs lactosehaltiger Nahrungsmittel eingenommen und übernehmen quasi die Funktion der fehlenden körpereigenen Lactase. Sie spalten die Lactose in die beiden Einfachzucker Glukose und Galaktose, dadurch kann die Lactose vom Dünndarm aufgenommen werden. So können auch lactoseintolerante Menschen entspannter ins Restaurant gehen und Einladungen annehmen. Je nach verzehrter Lactosemenge oder persönlicher Disposition richtet sich auch die Menge der einzunehmenden Lactase. Als Anhaltswert werden 2-4 Avitale **Lactase** 3500 FCC -Tabletten pro Mahlzeit empfohlen.

Avitale **Lactase** 3500 enthält pro Tablette **3500 FCC-Einheiten** hochwertiger Lactase, die ca. **5,5 g Lactose** abbauen. FCC bemisst die Enzymaktivität und ist die Abkürzung von **Food Chemical Codex**



Was ist Lactose?

Lactose (Milchzucker) kommt in der Natur nur in der Milch von Säugetieren vor und ist somit auch in der menschlichen Muttermilch enthalten. Es handelt sich bei Lactose um einen Zweifachzucker, der sich aus den Einfachzuckern Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker) zusammensetzt. Lactose muss im Dünndarm in diese zwei Einfachzucker aufgespalten werden. Diese Funktion übernimmt das körpereigene Enzym Lactase.

Avitale Lactase



3500

In der Theorie einfach – im Alltag schwierig

Milch und Milchzucker sind in vielen Lebensmitteln und Gerichten enthalten, in denen man es nicht vermutet. Um eine lactosearme Kost zu genießen, ist es wichtig, bei verpackten Lebensmitteln genau auf die Zutatenliste zu achten. Ist dort Lactose, Milchzucker, Milchpulver, Molke oder Trockenmilch genannt, dann ist das Lebensmittel nicht empfehlenswert.

Lactosegehalt milchhaltiger Lebensmittel (Zirka-Angaben)	pro 100 g
Butter	0,6–0,7
Buttermilch	3,5–4,0
Butterschmalz	0
Brie, Camembert	0-1
Crème double	2,6–4,5
Crème fraîche	2,0–3,6
Desserts (Fertigprodukte: Pudding, Milchreis etc.)	3,3–6,3
Dickmilch	3,7–5,3
Dickmilch mit Frucht	3,2–4,4
Edamer, Gouda, Tilsiter,	0-1
Eiscreme	5,1–6,9
Emmentaler, Bergkäse, Appenzeller etc.	0-1
Feta-Käse (45 % Fett)	0,5 - 0,7
Friskkäse Doppelrahstufe	3,4–4,0
Friskkäsezubereitungen mit Kräutern, Meerrettich, etc.	2,0–3,8
Harzer, Mainzer, Handkäse	0-1
Hüttenkäse mit 20 % Fett i. Tr.	2,6
Joghurt fettarm bis Vollfettstufe	3,7–5,6
Joghurtzubereitungen mit Frucht, Vanille, Müsli etc.	3,5–6,0
Kaffeesahne mit 10–15 % Fett	3,8–4,0
Käsefondue als Fertigprodukt aus dem Kühlregal	1,8
Kefir	3,5–6,0
Kochkäse mit 0–45 % Fett i. Tr.	3,2–3,9
Kondensmilch mit 4–10 % Fett	9,3–12,5
Magerquark	4,1
Mascarpone	2,5
Milch (Vollmilch, fettarme Milch, H-Milch)	4,8–5,0
Milchmixgetränke (Schoko, Vanille, Erdbeere etc.)	4,4–5,4
Milchpulver	38,0–51,5
Molke, Molke-Trinkzubereitungen	2,0–5,2
Mozzarella	0,5 - 2,0
Nuss-Nougat-Brotaufstriche	1,5–3,0
Parmesan, Grana Padano	0-1
Sahne	2,8–3,6
Schichtkäse mit 10–50 % Fett i. Tr.	2,9–3,8
Schmelzkäse mit 10–70 % Fett i. Tr.	2,8–6,3
Schokolade, Vollmilch	9,5
Schokolade, dunkel, hoher Kakaogehalt	0-0,5
Softeis	3,1
Speisequark mit 10–40 % Fett i. Tr.	2,0–3,8
Trinkmilch mit Kakao/Schokolade	3,8
Ziegen-Frischkäse	2,0-4,0

Vorsicht bei Verwendung dieser Lebensmittel:

Milchzucker wird häufig bei Knäckebrot, Keksen, Kuchen und Backmischungen als Aromaträger beigemischt und in Fertig- und Tiefkühlgerichten als Bindemittel genutzt. Auch in Fleisch- und Wurstwaren (Wiener Würstchen, Leberwurst etc.) wird Milchzucker verarbeitet.

Sicher genießen – Lactosefreie Lebensmittel:

Obst und Gemüse, Getreide: Nudeln, Teigwaren, Reis, Mais, Hirse, tierische Produkte: Eier, Geflügel, Fisch und Fleisch (jeweils frisch/ungewürzt), Schalentiere, Salz, Pfeffer, Zucker, reine Gewürze, Essig, Fette wie Butterschmalz, reine Pflanzenöle, Nüsse, Tofu-Produkte, Getränke wie Kaffee, Tee, Sojadrinks, Softdrinks und kalorienarme Softdrinks.

Der Vorteil von Avitale Lactase 3500 FCC

Avitale Lactase 3500 FCC Tabletten sind ideal zur Nahrungsergänzung für Personen mit Lactoseunverträglichkeit. Sie führen das Enzym Laktase von außen zu und unterstützen so die Verdauung von Milchzucker bei einer Lactoseunverträglichkeit und machen den Verzehr von Milch- und Milchprodukten bekömmlicher.

Daher eignen sich Avitale Lactase 3500 FCC Tabletten zur Sicherstellung einer guten Kalziumversorgung durch den Verzehr von Milchprodukten aller Art.

Zutaten: Lactase 100.000 FCC/g, Mikrokristalline Cellulose, Maisstärke, Trennmittel: Magnesiumsalze von Speisefettsäuren und Polyvinylpyrrolidon, Siliciumdioxid

Avitale Lactase 3500 FCC sind gluten-, hefe- und sojafrei.

Hinweis für Diabetiker:

BE = pro Tablette: 0,0027 / BE = pro 100 g: 3,7972

Verzehrempfehlung:

2 - 4 Tabletten kurz vor oder während des Verzehrs lactosehaltiger Mahlzeiten und Getränke mit etwas Flüssigkeit schlucken. Die nebenstehende Tabelle gibt Ihnen Anhaltswerte der in verschiedenen Milchprodukten enthaltenen Lactose. Eine Tablette Avitale Lactase 3500 FCC Tablette spaltet ca. 5,5g Laktose. Die einzunehmende Anzahl an Lactase-Tabletten richtet sich einerseits nach der Menge der verzehrten Lactose, andererseits ist sie auch abhängig vom Schweregrad der Intoleranz, die stark unterschiedlich ausgeprägt sein kann. Jeder Mensch hat hier seine ganz persönliche Toleranzgrenze und folglich einen persönlichen Bedarf an zuzuführender Lactase.

Die tägliche Verzehrempfehlung darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Avitale Lactase 3500 FCC



Nahrungsergänzungsmittel mit Lactase bei Lactose-Intoleranz

Packung mit Spenderdose à 100 Tabletten PZN 10183674

glutenfrei

Die hier dargestellten Informationen sind kein Ersatz für die professionelle Beratung bei einem Ernährungsberater, Diätologen oder Arzt.

Avitale by Mikro-Shop Handels GmbH • Carl-Zeiss-Str. 8 • 25451 Quickborn • Telefon 04106-77 33 71
www.avitale.de

Stand 12/2013