

## ...stoppt Laktose, spendet Genuss!

### Liebe Verwenderin, lieber Verwender,

vielen Dank, dass Sie sich für LactoStop® entschieden haben. Von jetzt an können Sie Milch und andere laktosehaltige Produkte wieder unbeschwert genießen.

### Was ist Laktose?

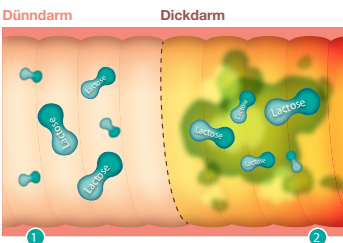
Laktose (Milchzucker) ist ein natürlicher Zucker, der in vielen verschiedenen Lebensmitteln vorkommt. Dazu gehören in erster Linie Milch und Milchprodukte, aber auch viele andere Lebensmittel, wie beispielsweise Fast Food, Salatdressing, Brot, Wurstwaren, Fertigsaucen und sogar manche Arzneimittel.

### Was versteht man unter einer Laktose-Intoleranz?

Laktose-Intoleranz, auch Milchzuckerunverträglichkeit genannt, ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, an der allein in Deutschland jeder Sechste leidet. Sie liegt vor, wenn die durch die Nahrung aufgenommene Laktose (Milchzucker) nicht oder nur teilweise verdaut werden kann.

Grund dafür ist eine verminderte oder fehlende Produktion des Enzyms Lactase.

### Das passiert bei 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 nicht in ihre verdaulichen Bestandteile aufgespalten werden.

2. Die ungespaltene Laktose gelangt in den Dickdarm und wird von Darmbakterien vergärt. Es entstehen Methan und Kohlendioxid, die Befindlichkeitsstörungen wie Blähungen oder Durchfall verursachen.

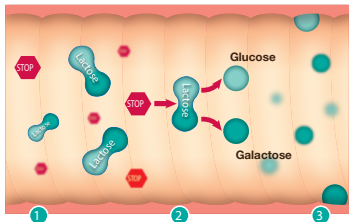
Es gibt jedoch Unterschiede bei der Laktose-Intoleranz. Das Ausmaß ist abhängig davon, ob und wie viel Lactase der Körper noch produziert - und das ist von Mensch zu Mensch individuell verschieden. Mit zunehmendem Alter nimmt die Lactaseproduktion bei den meisten Menschen zudem genetisch bedingt ab.

### Was ist LactoStop®?

LactoStop® ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit dem Enzym Lactase. Mit LactoStop® ist ein unbeschwerter Genuss von Milch und anderen laktosehaltigen Produkten wieder möglich - ohne bekannte Nebenwirkungen!

### Wie funktioniert LactoStop®?

#### Dünndarm



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

LactoStop® kann auch von Kindern oder Schwangeren bedenkenlos verzehrt werden.

### Wie wird LactoStop® angewendet?

Die Anwendung von LactoStop® ist kinderleicht. Zeitgleich mit dem Genuss von Milch und anderen laktosehaltigen Produkten LactoStop® verzehren und unbeschwert genießen.

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:

**1000 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 der persönliche Bedarf an zugeführter Lactase ist von Person zu Person unterschiedlich.

## ...stoppt Laktose, spendet Genuss!

Unsere Empfehlung: Tasten Sie sich mithilfe der Faustformel und der auf der untenstehenden Tabelle zum Laktosegehalt von Milch und ausgewählten Milchprodukten an ihren persönlichen Laktasebedarf heran.

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!

Aber Achtung: Auch Lebensmittel, von denen man es nicht erwartet, können

Laktose enthalten. Häufig wird Laktose in der Lebensmittelindustrie im Herstellungsprozess von Produkten zugesetzt, um beispielsweise den Geschmack oder die Konsistenz des Endprodukts zu verbessern. Dies ist in der Zutatenliste beispielsweise als Milchzucker, Laktose, Milchpulver, Molke, Molkenpulver oder Molkenerzeugnis erkennbar.

Hinweis:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Personen, die von einer Laktose-Intoleranz betroffen sind, sollten sich bezüglich der Funktion von Lactase bei ihrer Ernährung beraten lassen.

### 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 fraiche	50 g	1,4 g	1.000
Joghurt/Fruchtjoghurt	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)

Produkt	Packungsgrößen	PZN	UVP
LactoStop® 3300 FCC im Klickspender	40 Tabletten	09291996	9,45 €
	100 Tabletten	09292004	16,95 €
	2x100 Tabletten	10941761	25,90 €
LactoStop® 5500 FCC im Klickspender	50 Tabletten	10130672	9,45 €
	120 Tabletten	10130689	16,95 €
	2x120 Tabletten	11578995	25,90 €
LactoStop® 14000 FCC im Spender	40 Tabletten	09718259	15,90 €
	80 Tabletten	09718265	26,90 €
LactoStop® 9900 FCC im Direktstick	10 Sticks	12868471	6,25 €
	30 Sticks	12868488	16,45 €