

# LACTOSOLV®



## Nahrungsergänzungsmittel mit Laktase zur Verbesserung der Verdauung von Milchzucker bei Laktoseintoleranz

17500 FCC Laktase pro Kapsel

### Produktinformation

#### Liebe Kundin, lieber Kunde,

LACTOSOLV® ist ein qualitativ hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel mit hochdosierter Laktase, welche die Verdauung von Milchzucker unterstützt und den Verzehr von Milch und Milchprodukten bei Laktoseintoleranz (Laktoseunverträglichkeit) bekömmlicher macht.

#### Was ist Laktose?

Laktose ist der in der Milch natürlicherweise enthaltene Milchzucker. Dieser Doppelzucker setzt sich aus den beiden Einfachzuckern Glukose (Traubenzucker) und Galaktose zusammen. Die Einfachzucker Glukose und Galaktose sind Nährstoffe, die vom Körper leicht aufgenommen und verwertet werden können. Deswegen wird der Milchzucker während der Verdauung durch das Enzym Laktase im Dünndarm aufgespalten.

#### Was ist Laktoseunverträglichkeit?

Bei einer Laktoseunverträglichkeit (auch Laktoseintoleranz oder Milchzuckerunverträglichkeit) wird Laktose im Dünndarm nicht aufgespalten, weil das Enzym Laktase nicht ausreichend vorhanden ist. Der Milchzucker gelangt in ungespaltener Form in die unteren Darmabschnitte (Dickdarm) und wird dort durch Darmbakterien unter Gasbildung vergoren.

#### Welche Lebensmittel enthalten Laktose?

Laktose ist in nahezu allen Milchprodukten enthalten. Die Konzentration schwankt allerdings. Beim Käse kann man sagen, je frischer, desto mehr Laktose ist enthalten. Länger gelagerter Käse (z. B. Pecorino) hat dagegen einen eher geringen Gehalt an Laktose, dafür steigt zum Beispiel der Histamingehalt.

Am höchsten ist der Laktosegehalt in Milchpulver, welches sehr oft in Fertigprodukten zum Einsatz kommt. Mitunter ist der Milchzucker auch in verschiedenen industriell hergestellten Fertigprodukten, wie Salatdressing etc., enthalten.

#### Laktosegehalt ausgewählter Milchprodukte und Speisen\*:

Laktosegehalt in g pro 100 g

Buttermilch	3,5-4,0
Konsummilch (Frischmilch, H-Milch)	4,8-5,0
Kefir	3,5-6,0
Schlagobers, Rahm	2,8-3,6
Crème fraîche	2,0-3,6
Butter	0,6-0,7
Molke, Molkegetränke	2,0-5,2
Topfen (10 bis 70 % Fett i. Tr.)	2,0-3,8
Schichtkäse (10 bis 50 % Fett i. Tr.)	2,9-3,8
Schmelzkäse (10 bis 70 % Fett i. Tr.)	2,8-6,3
Käsefondue (Fertigprodukt)	1,8
Desserts (Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Grießbrei)	3,3-6,3
Eiscreme (Milch-Frucht, Joghurteis)	5,1-6,9
Frischkäsezubereitungen (10 bis 70 % Fett i. Tr.)	2,0-3,8
Hüttenkäse (20 % Fett i. Tr.)	2,6
Joghurt und Joghurtzubereitungen	3,5-6,0
Kaffeeobers (10 bis 15 % Fett)	3,8-4,0
Kondensmilch (4 bis 10 % Fett)	9,3-12,5
(Mager-) Topfen	4,1
Milchpulver	38,0-51,5
Milchmixgetränke (z. B. Schoko, Vanille)	4,4-5,4
Ziegenmilch	4,0-4,2
Schafmilch	4,4-4,7

\* Die Werte dienen als Orientierungshilfe; sie stellen Durchschnittswerte dar und können je nach Herstellung des Produkts abweichen.

**Wie funktioniert LACTOSOLV®?**

Das in LACTOSOLV® enthaltene Enzym Laktase (andere Bezeichnung:  $\beta$ -Galactosidase) kann Laktose (Milchzucker) lokal im Darm in Glukose und Galaktose umwandeln. Der Genuss von milchzuckerhaltigen Lebensmitteln kann dadurch auf natürliche Weise erleichtert werden.

**Wie ist LACTOSOLV® anzuwenden?**

1-3 Kapseln, in Abhängigkeit des Laktosegehaltes der Mahlzeit, mit etwas Wasser unmittelbar zu einer/einem laktosehaltigen Mahlzeit/Getränk einnehmen. Sollte Ihnen das Schlucken der Kapsel Schwierigkeiten bereiten, können Sie die Kapsel auch öffnen und den Inhalt unzerkaut mit Wasser verzehren. Eine Kapsel baut ca. 29 g Laktose während der Darmpassage ab. Das entspricht ca. einem ½ Liter Milch.

Abhängig von der Ausprägung der Laktoseintoleranz (Laktoseunverträglichkeit) und dem Gehalt an Laktose in der Mahlzeit ist die Dosierung individuell auszutesten und anzupassen. Da es Unterschiede bei der Laktosetoleranz gibt, sollten sich die Betroffenen Rat bezüglich der Funktion des Stoffes bei ihrer Ernährung einholen.

**LACTOSOLV®****Nahrungsergänzungsmittel mit Laktase zur Verbesserung der Verdauung von Milchzucker bei Laktoseintoleranz****Welche Inhaltsstoffe enthält LACTOSOLV®?**

Enthält 17500 FCC\* Laktase pro Kapsel. Hochdosiert, frei von Farbstoffen und Füllstoffen.

Zusammensetzung	pro 1 Kapsel	pro 2 Kapseln	pro 3 Kapseln
Laktase-Enzym ( $\beta$ -Galactosidase)	17500 FCC*	35000 FCC*	52500 FCC*

\*FCC-Einheiten nach dem Food Chemical Codex

**Zutaten:** Maltodextrin, Enzym:  $\beta$ -Galactosidase (43,5 %), Kapselhülle (Hydroxypropylmethylcellulose), Natriumchlorid.

**Hinweise:**

**LACTOSOLV®** ist ein Nahrungsergänzungsmittel und dient nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Die tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außer Reichweite von kleinen Kindern lagern. Trocken und vor Wärme geschützt aufbewahren.

**In welchen Packungsgrößen und Darreichungsformen ist LACTOSOLV® erhältlich?**

**LACTOSOLV®** ist als Packung mit 30 oder 60 Kapseln erhältlich.

**Stand der Information: Mai 2018**

STADA Arzneimittel GmbH  
Muthgasse 36  
A-1190 Wien  
www.stada.at

**Besuchen Sie uns im Internet!**

www.alles-essen.at

und erfahren Sie noch mehr über LACTOSOLV® und Lebensmittelunverträglichkeiten.

**STADA wünscht ALLES GUTE für Ihre Gesundheit!**