

# Lacto direct

LACTOSE-INTOLERANZ

Milchprodukte  
unbeschwert genießen\*

## Lacto direct

Nahrungsergänzungsmittel mit Lactase.

### Lacto direct

- unterstützt bei Lactose-Intoleranz.
- \*Lactase verbessert die Lactoseverdauung bei Personen, die Probleme mit der Verdauung von Lactose haben.
- leistet Hilfe zur Selbsthilfe, wann und wo immer Sie sich nicht ganz sicher sind, ob eine Mahlzeit Lactose enthält, oder wenn Sie ganz bewusst lactosehaltige „Lieblingsspeisen“ einmal unbeschwert genießen möchten.
- führt die benötigte Menge Lactase Ihrem Körper einfach von außen zu. So kann die Lactose gespalten werden.

### Lacto direct – einfach einzunehmen, immer dabei, direkt aktiv:

- Die Portionssticks mit enthaltenem Pulver zur direkten Einnahme werden einfach auf die Zunge gegeben, oder direkt über die Speise gestreut. Eine zusätzliche Einnahme von Wasser ist nicht erforderlich.
- Die praktischen Sticks sind immer dabei – können überall mit hingenommen und im Bedarfsfall problemlos eingenommen werden.
- Die richtige Dosierung ist für die Wirksamkeit entscheidend. Die in einem Portionsstick Lacto direct enthaltene Menge (9000 FCC<sup>1)</sup> Lactase kann ca. 30-50 g Milchzucker spalten.

### Wertvolle Tipps:

- Lacto direct hilft Ihnen, ein erweitertes Spektrum an Speisen unbeschwert zu genießen. Besonders praktisch, wenn auswärts gegessen wird und die Zusammensetzung der Mahlzeit nicht ganz klar ist.
- In den meisten Fällen muss die Lactose-Aufnahme nicht auf null gesetzt werden. Oft hilft ein Reduzieren der gesamten aufgenommenen Menge schon.
- Bei Menschen mit einer Lactose-Intoleranz kann der Verdauungstrakt geschwächt sein. Hier ist alles gut, was die Darmflora unterstützt.
- Wenn Sie vermuten, dass Sie unter einer Lactose-Intoleranz leiden, sorgen Sie für Gewissheit. Ein Facharzt für Gastroenterologie kann z. B. durch den sogenannten Wasserstoff-Atemtest eine sichere Diagnose stellen.

### Verzehrempfehlung:

Ein Portionsstick Lacto direct wird zu Beginn (mit dem ersten Schluck oder Bissen) des Verzehrs einer lactose- oder milchzuckerhaltigen Speise auf die Zunge gegeben. Die zusätzliche Einnahme von Wasser ist nicht notwendig. Das Pulver kann auch direkt auf die milchzuckerhaltige Speise gestreut werden, jedoch nicht auf heiße Speisen. Ein Überschuss an Lactase wird vom Körper ausgeschieden.

Die für die Verdauung notwendige Menge an Lactase ist abhängig von der körpereigenen Lactaseproduktion und vom Milchzuckergehalt des Lebensmittels. Wir empfehlen deshalb Betroffenen, sich über die Funktion der Lactase bei ihrer Ernährung zu informieren.

Vor Wärme und Feuchtigkeit schützen.

**Zutaten:** Isomaltulose<sup>2)</sup>, Lactase 5 %.

<sup>2)</sup>Isomaltulose ist eine Glucose- und Fructosequelle

### Glutenfrei

### Durchschnittliche Referenzwerte zur Portionierung:

100 g bzw. 100 ml Lebensmittel	Lactose (g)
Butter	ca. 0,6
Frischkäse	ca. 3,4
Hartkäse	ca. 0,0
Schnittkäse	ca. 1,0 – 2,0
Kondensmilch	ca. 9,0 – 12,5
Milch	ca. 4,5
Sahne	ca. 3,3
Joghurt	ca. 3,2
Speisequark	ca. 2,5 - 3,2

**WICHTIG:** Zuviel eingenommene Lactase hat keine negativen Auswirkungen!

<sup>1)</sup>Einheiten nach Food Chemical Codex





Produktinformation:

## **Essen und Trinken unbeschwert genießen – trotz Lactose-Intoleranz!**

Herzlichen Dank, dass Sie sich für ein Nahrungsergänzungsmittel mit Lactase aus dem Hause HÜBNER entschieden haben.

Im Folgenden möchten wir Sie darüber informieren, wie Lacto direct Sie unterstützen kann, eine lustvolle Lebensqualität beim Essen und Trinken zurückzugewinnen.

### **Milchprodukte sind gesund – warum eine Unverträglichkeit?**

Milch und Milchprodukte versorgen den Körper mit Calcium und anderen Mineralstoffen, mit Eiweiß und Vitaminen. Der in ihnen enthaltene Milchzucker (Lactose) ist zudem ein wichtiger Energielieferant.

Menschen mit Lactose-Intoleranz fehlt es am Lactose-abbauenden Enzym Lactase, welches für die Spaltung und Verwertung des Milchzuckers während des Verdauungsprozesses verantwortlich ist. Dieses Defizit kann für viele Betroffene durchaus unangenehme Folgen haben.

### **Was sind die Folgen?**

Wenn Ihr Körper das Enzym Lactase nicht oder nur unzureichend bildet, kann der Milchzucker nicht im Darm gespalten werden. Dies kann sich in Form von Verdauungsproblemen nach dem Verzehr von milchzuckerhaltigen Speisen zeigen.

Die Symptome halten normalerweise solange an, wie sich der Milchzucker ungespalten im Darm befindet.

### **Wie häufig kommt eine Lactose-Intoleranz vor?**

Die Lactaseproduktion ist in den ersten zwei Lebensjahren sehr aktiv, um dem Säugling über die Muttermilch wich-

tige Nährstoffe zuzuführen. Sie kann aber mit zunehmendem Alter abnehmen. Evolutionsbedingt haben sich zwei Erwachsenen-Gruppen herausgebildet: Menschen, die Lactose aufgrund genetischer Veranlagung und weitergegebener Ernährungsgewohnheiten nicht vertragen (in weiten Teilen Afrikas und Asiens bis zu 100 % der Bevölkerung) und solche mit guter und hoher Lactose-Verdauungskapazität (vor allem in Europa, vermutlich bedingt durch die Einführung der Milchwirtschaft). In Deutschland sind ca. 15 % der erwachsenen Bevölkerung von Lactose-Unverträglichkeit betroffen.

### **Wichtig zu wissen:**

Lactose-Intoleranz ist nicht mit einer Milchallergie zu verwechseln!

### **Muss/kann ich auf Milchzucker völlig verzichten?**

Der Einkauf lactosefreier Milchprodukte ist in Verbindung mit einer gesunden Ernährung – unter weitestgehendem Verzicht auf industriell erzeugte Fertigprodukte – ein guter Anfang und eine wirksame Maßnahme.

In der Realität des Alltags ist ein völliger Verzicht auf Milchzucker kaum umsetzbar. Denn über reine Milchprodukte hinaus können eine Vielzahl von Nahrungsmitteln, denen man es auf den ersten Blick gar nicht zutraut, Milchzucker enthalten.

Dazu zählen insbesondere:

- Wurstwaren
- Speiseeis
- Fertiggerichte und Instant-Erzeugnisse (Suppen, Soßen, Puddings, Pürees, Cremes)
- Backwaren
- Süßigkeiten
- Arzneimittel

Spätestens wenn Sie auswärts essen – sei es in der Kantine oder in einem Restaurant – kann Sie der für Ihr Wohlbefinden wichtige Verzicht auf Lactose vor Probleme stellen.

Auch zu Hause schränken sich Lactose-Intolerante in der täglichen Ernährung oft drastisch ein – und nehmen sich viel Lebensqualität. Es gibt zwar viele lactosefreie Produkte im Handel, doch diese sind oft teuer oder nur in bestimmten Geschäften zu erhalten.

### **Das muss heute nicht mehr sein! – Sie müssen nicht mehr darauf verzichten!**