



INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

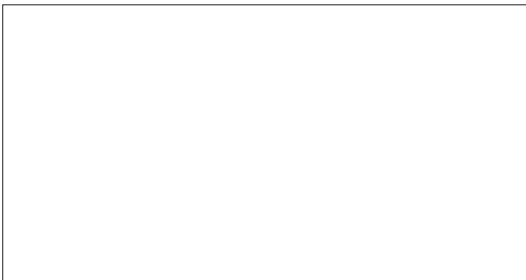
Laktoseintoleranz durch Messung des Wasserstoffs in der Atemluft

Mit Hilfe eines Wasserstoffatemgastests kann eine Unverträglichkeit auf Laktose sicher erkannt werden. Bei diesem Test wird die Wasserstoffkonzentration in der ausgeatmeten Luft nüchtern und nach Laktoseaufnahme gemessen. Nach der Laktoseaufnahme wird alle 30 Minuten die Atemluft gemessen. Steigt der Wasserstoffgehalt merklich an, spricht man von einer Laktoseintoleranz.

Mit unserem Testkit kann der Test sogar bequem zu Hause durchgeführt werden.

Nach etwa einer Woche erhalten Sie von uns einen ausführlichen Bericht zu Ihren persönlichen Werten und individueller Supplementierungsempfehlung.

**Lassen Sie sich beraten –
wir sind gerne für Sie da:**



IABC AG, Esslenstrasse 3, 8280 Kreuzlingen, Schweiz
Tel. +41 (0) 71 666 83 80, Fax +41 (0) 71 666 83 81
info@iabc.ch, www.iabc.ch

S550170 IABC Themenfolder Lactose Vers. 01 DE 07.2019



INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

Laktoseintoleranz



Bedeutung einer Laktoseintoleranz

Laktoseintoleranz, auch Laktosemalabsorption oder Milchzuckerunverträglichkeit genannt, ist ein weit verbreiteter Enzymdefekt. Durch einen Mangel des Enzyms Laktase kann Milchzucker (Laktose) im Dünndarm nicht richtig verdaut werden und verursacht dadurch Beschwerden im Dickdarm. Typische Symptome einer Laktoseintoleranz sind Durchfall, Blähungen, Bauchkrämpfe, Übelkeit und Schwindelgefühle.

WAS IST LAKTOSE?

Laktose, oder Milchzucker, ist wie der Name schon sagt eine Zuckerart, die ursprünglich in der Milch vorkommt. Jedoch wird in der Lebensmittelindustrie bei der Herstellung von Nahrungsmitteln, in denen man keine Milchbestandteile vermuten würde (z.B. Wurstwaren), oftmals aus technologischen Gründen Laktose hinzugefügt. Dabei handelt es sich genau um diesen Milchzucker, den in unseren Breiten etwa 20 – 40% der Menschen nicht richtig verdauen können.

Was kann bei einer Laktose-Intoleranz helfen?

- Laktosefreie und kalziumreiche Ernährung aus anderen Quellen
- Einnahme von Laktase als Kapsel/Pulver
- Nahrungsergänzung unter anderem mit Kalzium/D3/K2
- Prä- und Probiotika für positive Wirkung auf die Darmflora