

**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?**

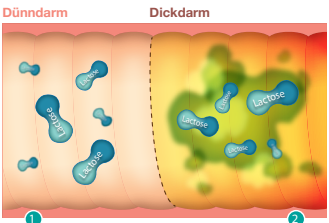
Laktose (Milchzucker) ist ein natürlicher Zucker, der in vielen verschiedenen Lebensmitteln vorkommt. Dazu gehören in erster Linie Milch und Milchprodukte, aber auch viele andere Lebensmittel, wie beispielsweise Fast Food, Salatdressing, Brot, Wurstwaren, Fertigsaucen und sogar manche Arzneimittel.

**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 Lactose-Intoleranz:**



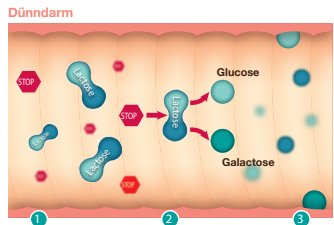
1. Während des Verdauungsvorgangs erreicht die Laktose den Dünndarm. Da das körpereigene Enzym Lactase fehlt oder nicht in ausreichender Menge produziert wird, kann die Laktose nicht in ihre verdaulichen Bestandteile aufgespalten werden.
2. Die ungespaltene Laktose gelangt in den Dickdarm und wird von 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®?**



1. Laktose gelangt in den Dünndarm.
2. Das in LactoStop® enthaltene Enzym Lactase spaltet die Laktose in Galactose und Glucose.
3. Galactose und Glucose 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 Laktase und man benötigt mindestens 3.000 FCC, um 5g Laktose im Körper aufzuspalten. Um Ihren persönlichen LactoStop®-Bedarf zu bestimmen gehen Sie bitte zunächst von folgender Faustformel aus:

$$\frac{1000 \text{ FCC-Einheiten}}{\text{spalten ca. } 1,7 \text{ g Laktose}}$$

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 Molkenferment 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	200ml	9,8g	6.000
Buttermilch	500g	18,8g	11.500
Molke, Molkegetränke	200ml	7,2g	4.500
Kondensmilch (4–10 % Fett)	15g	1,4g	1.000
Sahne, Rahm (süß, sauer)	50g	1,6g	1.000
Crème fraiche	50g	1,4g	1.000
Joghurt/Fruchtjoghurt	150g	7,0g	4.500
Magerquark	200g	8,2g	5.000
Hüttenkäse	50g	1,3g	1.000
Kefir	200g	9,5g	6.000
Speiseeis (mit Milch/Joghurt)	75g (=1 Kugel)	4,5g	3.000
Rahm- und Doppelrahmfrischkäse	25g	0,9g	500
Schmelzkäse (10–70 % Fett i.Tr.)	50g	2,3g	1.500
Butter	20g	0,1g	50
Hart-, Schnitt- und Weichkäse (z. B. Raclette, Edamer, Mozzarella etc.)	1 Scheibe à 25g	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
LactoStop® 3300 FCC im Klickspender	40 Tabletten	09291996
	100 Tabletten	09292004
	2 x 100 Tabletten	10941761
LactoStop® 5500 FCC im Klickspender	50 Tabletten	10130672
	120 Tabletten	10130689
	2 x 120 Tabletten	11578995
LactoStop® 14000 FCC im Spender	40 Tabletten	09718259
	80 Tabletten	09718265