



## **Laktose-Intoleranz: Wenn Milchzucker krank macht**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Laktose-Intoleranz: Wenn Milchzucker krank macht

*Thilo Schleip*

**Laktose-Intoleranz: Wenn Milchzucker krank macht** Thilo Schleip

 **Download** [Laktose-Intoleranz: Wenn Milchzucker krank macht ...pdf](#)

 **Online lesen** [Laktose-Intoleranz: Wenn Milchzucker krank macht ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Laktose-Intoleranz: Wenn Milchzucker krank macht Thilo Schleip**

---

145 Seiten

Kurzbeschreibung

Die richtige Diagnose finden - endlich ohne Beschwerden leben!

Vorsicht Laktose!

Zum Frühstück ein Fruchtjoghurt, zum Kaffee ein Stück Sahnetorte - nicht für alle klingt das lecker und köstlich. Etwa 10 % der Bevölkerung leiden unter einer Milchzucker-Unverträglichkeit und ihren Folgen: Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Durchfall.

Leide ich unter Laktose-Intoleranz?

Laktose-Intoleranz ist ein ernst zu nehmender Enzymdefekt. Die richtige Diagnose zu finden ist gar nicht so einfach. Manchmal dauert es Jahre, bis die Erkrankung erkannt wird, während der Leidensdruck steigt. Hier finden Sie die häufigsten Symptome und lesen, wie Sie mithilfe eines Selbsttests Klarheit gewinnen.

Mit Beihefter für unterwegs

Aufgepasst - Milchzucker ist nicht nur in Milchprodukten enthalten! Als beliebter Zusatzstoff kommt er in vielen Fertigprodukten vor und lauert versteckt in Lebensmitteln, wo Sie ihn am wenigsten erwarten. Mit diesem Buch gehen Sie auf Nummer sicher: Wo ist Laktose enthalten, was können Sie bedenkenlos essen? Extra: Ein Heft zum Herausnehmen hilft Ihnen beim Essen unterwegs, am Imbissstand oder im Restaurant die richtige Wahl zu treffen - ohne Beschwerden. Autorenkommentar

### **Laktose-Intoleranz: Praktischer Ratgeber für Betroffene**

Obwohl 12 Mio. Menschen allein in Deutschland an den Folgen einer Laktose-Intoleranz (oder auch: Milchzucker-Unverträglichkeit) leiden, führt sie immer noch ein Schattendasein in der Diagnostik ungeklärter Gesundheitsbeschwerden. Bei vielen Betroffenen wird dieser Enzymdefekt daher, wenn überhaupt, erst nach einem langen Leidensweg diagnostiziert.

Und dann steht man plötzlich vor zahlreichen Fragen, die niemand so genau beantworten kann: Was bedeutet Laktose-Intoleranz? Was darf ich in welchen Mengen essen? Was passiert im Körper? Welche Medikamente wirken und welche nicht? Wieviel Milchzucker befindet sich in einzelnen Nahrungsmitteln wie z. B. in Fertiggerichten, Soßen, Wurstwaren, Milchprodukten, Backwaren, Getränken, Pillen und Tabletten, Süßigkeiten, etc...

Der praktische Ratgeber »Laktose-Intoleranz - Wenn Milchzucker krank macht« beantwortet diese und unzählige andere Fragen, mit denen die Betroffenen im täglichen Leben konfrontiert werden. Sehr stichhaltig werden theoretische Aspekte und der praktische Umgang mit der Laktose-Intoleranz erklärt und erläutert, unterstützt durch zahlreiche farbige Abbildungen, Fotos und Grafiken. Abgerundet wird der Ratgeber durch viele Tabellen und Listen, u.a. vom Laktose-Gehalt einzelner Lebensmittel, Selbsthilfegruppen und andere Kontaktadressen, calciumreiche Nahrungsmittel und die wohl einmalige Auflistung von über 1.000 (!) laktosefreien Fertigprodukten.

Dieser Ratgeber ist eine Pflichtlektüre für alle Menschen, die mit einer Laktose-Intoleranz leben müssen oder mehr darüber erfahren möchten. Klappentext

## **Die richtige Diagnose finden - endlich ohne Beschwerden leben!**

### **Vorsicht Laktose!**

Zum Frühstück ein Fruchtjoghurt, zum Kaffee ein Stück Sahnetorte - nicht für alle klingt das lecker und köstlich. Etwa 10 % der Bevölkerung leiden unter einer Milchzucker-Unverträglichkeit und ihren Folgen: Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Durchfall.

### **Leide ich unter Laktose-Intoleranz?**

Laktose-Intoleranz ist ein ernst zu nehmender Enzymdefekt. Die richtige Diagnose zu finden ist gar nicht so einfach. Manchmal dauert es Jahre, bis die Erkrankung erkannt wird, während der Leidensdruck steigt. Hier finden Sie die häufigsten Symptome und lesen, wie Sie mithilfe eines Selbsttests Klarheit gewinnen.

### **Mit Beihefter für unterwegs**

Aufgepasst - Milchzucker ist nicht nur in Milchprodukten enthalten! Als beliebter Zusatzstoff kommt er in vielen Fertigprodukten vor und lauert versteckt in Lebensmitteln, wo Sie ihn am wenigsten erwarten. Mit diesem Buch gehen Sie auf Nummer sicher: Wo ist Laktose enthalten, was können Sie bedenkenlos essen? Extra: Ein Heft zum Herausnehmen hilft Ihnen beim Essen unterwegs, am Imbissstand oder im Restaurant die richtige Wahl zu treffen - ohne Beschwerden.

Download and Read Online Laktose-Intoleranz: Wenn Milchzucker krank macht Thilo Schleip  
#Q8F132CZMNT

Lesen Sie Laktose-Intoleranz: Wenn Milchzucker krank macht von Thilo Schleip für online ebook Laktose-Intoleranz: Wenn Milchzucker krank macht von Thilo Schleip Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Laktose-Intoleranz: Wenn Milchzucker krank macht von Thilo Schleip Bücher online zu lesen. Online Laktose-Intoleranz: Wenn Milchzucker krank macht von Thilo Schleip ebook PDF herunterladen Laktose-Intoleranz: Wenn Milchzucker krank macht von Thilo Schleip Doc Laktose-Intoleranz: Wenn Milchzucker krank macht von Thilo Schleip Mobipocket Laktose-Intoleranz: Wenn Milchzucker krank macht von Thilo Schleip EPub