

*Mit uns
für Ihre Gesundheit*



Wenn die Milch krank macht

Sehr geehrte/r Frau/Herr ,

viele Menschen leiden unter Symptomen wie Blähungen, Durchfälle, Darmkrämpfe und Völlegefühl nach dem Genuss von Milch und Milchprodukten. Dabei handelt es sich häufig um eine Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseunverträglichkeit). Die Ursache dafür ist ein Mangel des Verdauungsenzyms Laktase. Den Laktasemangel kann man leider nicht behandeln. Es besteht aber die Möglichkeit auf bestimmte Lebensmittel, die viel Milchzucker enthalten, zu verzichten. Wir haben Ihnen unten eine kleine Tabelle von milchzuckerhaltigen Lebensmitteln zusammengestellt, um Ihren Bauch etwas Gutes zu tun.

- **Milchzuckerhaltige Lebensmittel**
 - Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch
 - Milchpulver
 - Käse, Frischkäse, Joghurt
 - Eiscreme
 - Kaffeeweißer
 - Trinkschokolade, Milkschokolade
 - Gebäck, Kuchen
 - Sahne, saure Sahne
 - Fertigprodukte (Zutatenliste beachten)
 - Bestimmte Medikamente
 - Nahrungsergänzungsmittel

- **Lebensmittel mit geringem Milchzuckergehalt**
 - Hartkäse
 - Butter, Margarine

- **Milchzuckerfreie Lebensmittel**
 - Obst, Gemüse
 - Kartoffeln, Nudeln, Reis
 - Fleisch, Wurst, Wurstwaren (Zutatenliste beachten)
 - Brot (Zutatenliste beachten)
 - Sojaprodukte

Alles Gute für Ihren Bauch wünscht das Praxisteam Krüger

Jochen Krüger
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Palliativmedizin, Rettungsmedizin
Chirotherapie

Hauptstr. 129
26842 Ostrhauderfehn
Tel.: (0 49 52) 6 11 66
Fax: (0 49 52) 6 11 23

www.Hausarzt-Krueger.de
JochenKrueger@telemed.de
akad. Lehrpraxis der MHH
Gelbfieberimpfstelle der WHO