

Probekapitel  
aus  
einfach  
laktosefrei  
leben

Julia Stüber

Copyright © 2017 Julia Stüber, Siegburg

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin. Alle Markennamen, Warenzeichen und eingetragene Warenzeichen, die in diesem E-Book verwendet werden, sind Eigentum ihrer rechtmäßigen Eigentümer. Sie dienen hier nur der Beschreibung bzw. der Identifikation der jeweiligen Firmen, Produkte und Dienstleistungen.

Wichtiger Hinweis:

Die Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung und Erfahrungen der Autorin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat und können die Therapie durch einen ausgebildeten Arzt nicht ersetzen. Jeder Leserin und jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Die Autorin kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.

**Impressum:**

einfach laktosefrei leben

Julia Stüber

Adalbert-Stifter-Str. 2

53721 Siegburg

[info@einfach-laktosefrei-leben.de](mailto:info@einfach-laktosefrei-leben.de)

[www.einfach-laktosefrei-leben.de](http://www.einfach-laktosefrei-leben.de)

## **WAS IST LAKTOSE- INTOLERANZ NICHT?**

Laktose-Intoleranz gilt nicht als Krankheit. Allerdings gilt dies nur für die primäre Form. Denn bei dieser fehlt ja nur die Gen-Mutation, die die Fähigkeit zur Verdauung von Laktose auch im Erwachsenenalter erhält.

Immer wieder kämpfen Laktose-Intolerante darum, den Mehraufwand für ihre Ernährung entweder von der Krankenkasse angerechnet zu bekommen oder steuerlich absetzen zu können.

Da die primäre Laktose-Intoleranz aber eben keine Krankheit ist, wird dies noch ein schwieriger Kampf werden, vor allem, weil die Unterscheidung zwischen den beiden Formen noch nicht sehr bekannt ist.

Außerdem wirst Du immer wieder den Begriff „Laktose-Allergie“ lesen und hören, selbst in renommierten Zeitungen. Für jemanden, der sich nie mit Allergien und/ oder Unverträglichkeiten auseinander setzen musste, ist die Unterscheidung auch schwierig oder erscheint als unwichtig. Auf beide muss im Ernstfall unterschiedlich reagiert werden!

## Laktose-Intoleranz vs. Milcheiweiß-Allergie

Menschen mit einer Laktose-Intoleranz fehlt das Enzym Laktase, so dass wir den Milchzucker nicht richtig verdauen können. Wir bekommen Durchfall, Blähungen, Erbrechen. Manchmal kann die Reaktion sogar einige Stunden auf sich warten lassen.

Ganz anders ist es bei der Milcheiweiß- oder Kuhmilchallergie. Vor allem sind Kinder unter zwei Jahren davon betroffen (ca. 1,6 % bis 2,8 %). Bei Erwachsenen kommt diese Allergie weitaus seltener vor. Das Immunsystem reagiert aktiv auf ein bestimmtes Allergen – bei einer Milch-Allergie sind es die Eiweiße oder auch nur Teile davon (z.B. Caseine oder Lactalbumin).

Bei einem Verdacht auf eine Milcheiweiß-Allergie kann ein Bluttest oder RAST-Test (Radio-Allergo-Sorbent-Test) gemacht werden – bei beiden muss zum Glück nur einmal Blut abgegeben werden. Diese Tests können auch bei Säuglingen durchgeführt werden. Dabei wird beobachtet, wie das Blut auf bestimmte Allergene reagiert.

Allerdings sollte man dabei im Hinterkopf behalten, dass die auf diese Weise festgestellte Allergie nicht unbedingt ihr Auslöser sein muss und ein anderer Stoff die Ursache ist.

Die sicherste Methode ist deshalb, über das Weglassen und schrittweise wieder Einführen von möglichen Allergenen den Täter zu überführen.

Die Milch-Allergie ist schwieriger in der Handhabung als eine Laktose-Intoleranz. Kuhmilch muss absolut gemieden werden, auch die laktosereduzierten Produkte. Anders als bei der Laktose-Intoleranz sind Ziegen- und Schafsmilchprodukte jedoch nicht allen Allergikern verboten.

Hier kommt es sehr darauf an, welches spezielle Eiweiß die Reaktion auslöst.

Daher muss jeder Allergiker herausfinden, ob er die Milch von anderen Tieren als der Kuh verträgt: die Milch von Ziegen und Schafen enthält fast genauso viel Laktose wie Kuhmilch, allerdings ist das Lactalbumin-Eiweiß anders beschaffen.

Nimmt ein Mensch mit einer Milch-Allergie das Allergen zu sich, werden sofort Antikörper ausgeschüttet. Dabei kann die Reaktion innerhalb von wenigen Minuten auftreten und unter Umständen sogar tödlich sein, wenn es zum allergischen Schock kommt und keine Gegenmaßnahmen ergriffen werden. Diese Gegenmaßnahmen sind die klassischen wie bei jeder Allergie: Einnahme von Anti-Allergenen Mitteln, eventuell ein Asthma-Spray oder im schlimmsten Falle Adrenalin spritzen.

Das ist zum Glück bei einer Laktose-Intoleranz nicht notwendig und würde auch nichts bringen. Du kannst lediglich versuchen, mit ein paar Mitteln gegen die Übelkeit und den Durchfall anzugehen, die Reaktion kannst Du jedoch nur abmildern und dann aushalten. Aber immerhin: Du musst nur ganz selten deswegen einen Notarzt rufen.

## Gibt es eine Heilung?

Leider existiert keine Tablette, die Deine Laktose-Intoleranz wieder verschwinden lässt. Es gibt zwar Laktase-Tabletten, aber die sollten Dir nur in Ausnahmefälle helfen, mal etwas mit Laktose essen können – dazu später mehr.

Es gibt zunächst auch leider keine eindeutige Antwort, ob Deine Laktose-Intoleranz heilbar ist oder nicht, denn zuerst muss der Grund für die Laktose-Intoleranz festgestellt werden:

Wenn Du eine primäre Laktose-Intoleranz hast, dann ist die Antwort eindeutig: nein, es gibt keine Heilung.

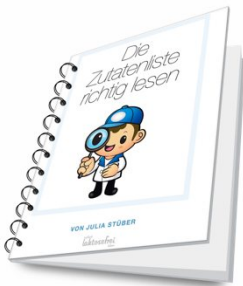
Wenn Du eine sekundäre Laktose-Intoleranz hast, musst Du mit dem Arzt die Gründe dafür klären. Denn wenn es sich um eine Darmerkrankung handelt, kann es sein, dass ihre Behandlung gleichzeitig auch die Laktose-Intoleranz „heilt“.

Es gibt auch Menschen, die 2-3 Jahre komplett auf sämtliche Milchprodukte verzichtet haben und danach wieder ganz normal Milch verdauen konnten. Manche schwören auf Probiotika, andere stellen in der Schwangerschaft oder danach fest, dass sie Laktose wieder vertragen können.

# LESEN SIE DAS BUCH!

Dies ist nur ein kurzes Kapitel aus meinem Buch „einfach laktosefrei leben“.

Das komplette Buch erhalten Sie bei Amazon, entweder als [gedrucktes Buch](#) oder im [Kindle-Format](#)\*.



Sie können sich außerdem gerne noch ein zweites kostenloses E-Book zum Thema „Zutatenliste richtig lesen“ auf meiner Webseite [www.einfach-laktosefrei-leben.de](http://www.einfach-laktosefrei-leben.de) herunterladen!

*\* (Bitte beachten Sie: die Links auf dieser Seite sind Affiliate-Links. D.h. ich bekomme von Amazon ein paar Cent dafür, dass Sie über diesen Link einkaufen - Sie selber bezahlen aber nichts extra!).*



# ÜBER MICH

Ich bin Jahrgang 1973, verheiratet und Mutter, wurde in Bonn geboren und studierte dort Germanistik und Computerlinguistik. Neben dem Studium sammelte ich journalistische Erfahrungen u.a. beim Radio.

Beruflich entschied ich mich nach dem Studium, in die sich gerade entwickelnde Internet-Branche einzusteigen und habe seitdem als Webdesignerin, Projektmanagerin, Internet-Verantwortliche eines Verlages und Online Shop Managerin gearbeitet.

Anfang 2009 erhielt ich die Diagnose Laktose-Intoleranz und fing am selben Tag an, darüber zu bloggen. So konnte ich meine Leidenschaft fürs Schreiben mit der für Webprojekte verbinden. 2013 kam die Diagnose Zöliakie dazu, so dass das Thema Ernährung immer wichtiger wurde. Seit Sommer 2014 ernähre ich mich nach den Prinzipien des Paleo und mache Yoga und Ba Duan Jin.

Mein größter Traum? Mal einen Tag essen zu können, was ich will.

Meine Mission: Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und Zöliakie zu helfen, besser damit umgehen zu können - sowohl auf fachlicher wie auch emotionaler Ebene.

## **Meine Ausbildungen:**

- Food Coach IFE, Oktober 2016
- Paleo Nutritionist Diploma (Centre of Excellence online), Februar 2014
- Ernährungsberaterin IFE, Dezember 2014
- Mentale Schlankheitstrainerin IFE, Dezember 2014
- Die glutenfreie Ernährung, Grundlagen der Zöliakie Teil 1 & 2 bei Dr. Schär, November 2014
- Food, Nutrition & Your Health, Open2Study, April 2014
- Psychologischen Beraterin ALH, Juni 2003