Lactrase® 12000

Liebe Kundin, lieber Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für Lactrase® mit 12000 FCC-Einheiten* des Enzyms Lactase pro Kapsel entschieden haben.

Ausführliche Informationen zu Lactose und Lactase finden Sie auf unserer Webseite unter www.lactrase.de. Durch das Scannen des nachfolgenden QR-Codes kann die Webseite auch aufgerufen werden.

Diese Kundeninformation enthält:
1. Informationen zu Lactrase®
2. Tipps für die Praxis
3. Hinweise
4. Lactosegehaltstabelle

1. Informationen zu Lactrase®

1.1 Wie wirkt Lactrase®?

Das in Lactrase® enthaltene Enzym Lactase spaltet Lactose in seine leicht verwertbaren Bestandteile Glucose und Galactose auf. Das Enzym selbst wird weder aus dem Dünndarm resorbiert noch wirkt es auf den Organismus. Die Wirkung der Lactase findet ausschließlich im Speisebrei statt. Der Verzehr von Lactrase® gemäß Verzehrempfehlung ist daher harmlos, und unerwünschte Wirkungen sind auch bei regelmäßigem und langfristigem Verzehr nicht zu befürchten. Lactrase® ist somit auch für Schwangere, Stillende und Kinder geeignet.

1.2 Woher stammt die in Lactrase® enthaltene Lactase?

Das in Lactrase® enthaltene Lactase-Enzym ist nicht tierischer Herkunft. Es wird mithilfe des Mikroorganismus Aspergillus oryzae hergestellt, welcher bereits seit Jahrzehnten für die Herstellung von Lebensmittelenzymen eingesetzt wird.

1.3 Wo wird die Lactase freigesetzt?

Nach dem Verzehr löst sich die Kapsel innerhalb einiger Minuten im Magen auf und setzt die in ihr enthaltene Lactase frei, welche dann für die Spaltung von im Speisebrei vorhandener Lactose zur Verfügung steht. Eine magensaftresistente Verkapselung des von uns eingesetzten Enzyms ist nicht notwendig, weil Lactrase® eine sogenannte „saure" Lactase enthält. Diese hat die Fähigkeit, gut im sauren Milieu des Magens und auch im Dünndarm weiter zu wirken.

1.4 Wie wird Lactrase® angewendet?

Sie sollten individuell austesten, welche Menge Lactrase® für Sie ausreichend ist. Diese hängt insbesondere von der körpereigenen Lactaseproduktion und der in der Mahlzeit enthaltenen Lactosemenge ab. In der Regel ermöglichen 12000 FCC-Einheiten Lactase (eine Kapsel Lactrase®) den Verzehr von ca. 10–25 g Lactose (siehe Lactosegehaltstabelle). Die Kapseln sollten unmittelbar vor oder mit lactosehaltigen Speisen oder Getränken eingenommen werden. Alternativ können Sie die Kapseln auch öffnen und den Kapselinhalt in bis zu 50°C warme Speisen oder Getränke geben. Dies bietet sich insbesondere bei der Verwendung durch Kinder an. Die Kapseln sind leicht zu öffnen. Drücken Sie einfach die Kapsel leicht zusammen und ziehen gleichzeitig die beiden Kapselhälften auseinander. Nach einer Empfehlung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), sollten je lactosehaltiger Mahlzeit mindestens 4500 FCC-Einheiten Lactase verzehrt werden.
Für größere Lactosemengen oder Personen, die besonders empfindlich auf Lactose reagieren, stehen Lactrase®-Tabletten auch mit 18000 und 32000 FCC-Einheiten (verfügen über eine Bruchrille und können leicht geteilt werden) sowie Lactrase®-Kapseln mit 18000 FCC-Einheiten zur Verfügung.

2. Tipps für die Praxis

1. Besprechen Sie bei Einladungen Ihre besonderen Ernährungserfordernisse und bitten Sie darum, dass man Sie darauf hinweist, wenn angebotene Speisen, bei denen es nicht offensichtlich ist (z. B. bei Salatsaucen oder Suppen), Lactose enthalten. Das gleiche gilt für Restaurantbesuche, im Urlaub und beim Essen in der Kantine.
2. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob eine auswärts verzehrte Speise Lactose enthält, dann können Sie vorsichtshalber Lactrase® verwenden.
3. Von der Lebensmittelindustrie wird Lactose vielen Lebensmitteln häufig aus technologischen Gründen oder zur Geschmacks- und/oder Konsistenzverbesserung zugesetzt. So enthalten z. B. die folgenden Produkte häufig Lactose: Fertiggerichte, Fertigsaucen, Fertigsuppen, Konservengerichte, Tiefkühlgerichte, Kartoffelpüree-Fertigmischungen, Süßwaren (z. B. Pralinen, Schokolade, Schokoriegel etc.), Brot, Gebäck und Kuchen sowie Fleisch und Wurstwaren.
4. Fragen Sie beim Kauf von unverpackten Lebensmitteln, wie z. B. Fleisch, Wurst, Brot und Fischerzeugnissen, ob das Produkt unter Verwendung von Milch, Milcherzeugnissen (z. B. Sahne, Saure Sahne) oder Milchzucker hergestellt wurde.
5. Wenn Sie Arzneimittel einnehmen müssen, dann fragen Sie Ihren Apotheker, ob das Präparat lactosefrei ist oder prüfen Sie selbst das Verzeichnis der Inhaltsstoffe.

3. Hinweise

Die auf der Verpackung angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge bitte nicht überschreiten.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und Lebensweise werden empfohlen.

Produkt bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

4. Lactosegehaltstabelle

Gehalt an Milchzucker in g je 100 g des Milchproduktes
(in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet):

5.1 Milch

Büffelmilch	ca. 4,9
Kamelmilch	ca. 4,8
Kuhmilch (Frischmilch, H-Milch, Magermilch, 1,5 % Fett, 3,5 % Fett)	ca. 5,0
Muttermilch	ca. 4,9–9,5
Schafsmilch	ca. 4,4–4,7
Stutenmilch	ca. 6,3
Ziegenmilch	ca. 4,0–4,9

5.2 Sonstige Milchprodukte

Butter	ca. 0,6–0,7
Buttermilch	ca. 4,0
Buttermilchpulver	ca. 42
Cottage (Hüttenkäse, körniger Frischkäse)	ca. 3,3
Crème fraîche	ca. 2,0–2,4
Crème double	ca. 4,5
Desserts (z. B. Cremes, Pudding, Milchreis, Grießbrei)	ca. 2,8–6,3

*FCC = Food Chemical Codex

Lrg120_bl_104

ProNat_Lactrase 12000_GI_Lrg120_bl_104_V2.indd 1 08.04.26 11:52

Dickmilch	ca. 4,5
Eiscreme	ca. 6,0
Fetakäse	ca. 0,5
Frischkäsezubereitung (10–70 % Fett i.Tr.)	ca. 2,0–3,8
Joghurt	ca. 3,7–5,6
Joghurtzubereitungen (Schoko, Mokka, Müsli, Früchte etc.)	ca. 3,0–5,4
Kakao	ca. 5,0
Käsefondue (Fertigprodukt)	ca. 1,8
Kefir	ca. 3,5–6,0
Kochkäse (0–45 % i.Tr.)	ca. 3,2–4,0
Kondensmilch (7,5 % Fett)	ca. 9,5
Kondensmilch (10 % Fett)	ca. 12,5
Magerquark	ca. 4,1
Milchmixgetränke (Schoko, Mokka, Vanille, Erdbeere etc.)	ca. 5,0
Milchpulver (Magermilchpulver)	ca. 51
Milchpulver (Vollmilchpulver)	ca. 35
Molke, Molkegetränke	ca. 4,4–5,2
Molkenpulver	ca. 66
Mozzarella	ca. 0,1–3,1
Sahne (Kaffeesahne, Kaffeerahm)	ca. 4,0
Sahneeis	ca. 1,9
Saure Sahne (Sauerrahm)	ca. 3,5
Schichtkäse (10 % i.Tr.)	ca. 3,8
Schichtkäse (Sahneschichtkäse, 40 % i.Tr.)	ca. 3,2
Schmelzkäse (10–70 % Fett i.Tr.)	ca. 2,8–6,3
Speisequark mager	ca. 3,0–3,5
Speisequark, (20 % Fett i.Tr.)	ca. 2,0–3,3
Speisequark (40 % Fett i.Tr.)	ca. 2,0–3,1
Süße Sahne (Schlagsahne, Schlagrahm)	ca. 2,7–3,5

100 g der folgenden Käsesorten enthalten weniger als 0,6 g Lactose:

Appenzeller, Bel Paese, Brie, Butterkäse, Camembert, Chesterkäse (Cheddarkäse), Edamer, Edelpilzkäse, Emmentaler, Gorgonzola, Gouda, Gruyère, Limburger, Münsterkäse, Parmesan, Provolone, Ricotta, Romadur, Roquefort, Sauermilchkäse (Harzer, Mainzer, Handkäse), Tilsiter

www.lactrase.de

pronatura®
Gesellschaft für gesunde Ernährung mbH,
Konrad-Adenauer-Allee 8–10,
61118 Bad Vilbel, Deutschland

Lrg120_bl_104

ProNat_Lactrase 12000_GI_Lrg120_bl_104_V2.indd 2 08.04.26 11:52