



# Lactase 4.500

## Bei Lactose-Intoleranz

Lactase verbessert die Lactoseverdauung  
Für den unbeschwerten Genuss von Milch und Milchprodukten



Die Doppelherz Lactase 4.500 Tabletten enthalten das Enzym Lactase im praktischen Dosierspender:

- 4.500 FCC-Einheiten Lactase pro Tablette
- Kleine gut schluckbare Mini-Tabletten
- Für die portionsgerechte und einfache Dosierung
- Ideal auch für unterwegs

### Lactoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)

Lactoseintoleranz beruht auf einem Mangel oder zu niedriger Enzymaktivität von Lactase.

Das Enzym Lactase spaltet im Dünndarm Lactose (Milchzucker) in seine Bestandteile Glukose und Galactose, denn nur Einfachzucker können vom Darm aufgenommen werden.

Bei einem vorliegenden Lactasemangel oder bei zu niedriger Lactaseaktivität gelangt Lactose in den Dickdarm und wird dort von den hier lebenden Bakterien zersetzt.

Milch und Milchprodukte enthalten wichtige Nährstoffe für eine gesunde Ernährung. Ein Verzicht auf diese Produkte ist bei der Verwendung von Doppelherz Lactase 4.500 nicht notwendig. **Bei Menschen, die Probleme mit der Verdauung von Lactose haben, verbessert Lactase die Lactoseverdauung.** Das Enzym spaltet den Milchzucker und macht lactosehaltige Nahrungsmittel verdaulicher.

### Doppelherz Lactase 4.500 enthält 4.500 FCC-Einheiten hochwertiger Lactase pro Tablette.

FCC steht für Food Chemical Codex und ist ein Maß für die Enzymaktivität. 1 Tablette von Doppelherz baut ca. 7,5 g Lactose ab.

Der persönliche Lactasebedarf ist abhängig von der körpereigenen Lactaseproduktion sowie von der über die Nahrung aufgenommenen Lactosemenge und kann daher von Person zu Person unterschiedlich sein. So sollte sich die Anzahl der zu verzehrenden Tabletten zu einem lactosehaltigen Essen an den individuellen Bedarf richten.

### Zusammensetzung der Tablette:

1 Tablette enthält 4.500 FCC-Lactase-Einheiten

### Verzehrempfehlung:

1–2 Tabletten vor oder während des Verzehr von milchzuckerhaltigen Produkten mit etwas Flüssigkeit schlucken. Je nach Grad der Lactoseintoleranz und der aufgenommenen Lactosemenge kann die Dosierung individuell angepasst werden.

Bitte beachten Sie, dass das Enzym kälte- und hitzeempfindlich ist. Beim Verzehr von sehr kalten Speisen (< 8 °C) wie z. B. Eis oder sehr heißen Speisen (> 60 °C) kann die Enzymaktivität herabgesetzt sein. Eine höhere Dosierung ist in manchen Fällen erforderlich.

| Lebensmittel                                  | Lactosegehalt pro 100 g     | Typische Portionsgrößen | Lactosegehalt pro Portion   |
|-----------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| Kuhmilch                                      | 4,8 – 5,0 g                 | 200 ml                  | 9,8 g                       |
| Dickmilch                                     | 3,7 – 5,3 g                 | 250 ml                  | 11,3 g                      |
| Frucht-Dickmilch                              | 3,2 – 4,4 g                 | 250 ml                  | 9,5 g                       |
| Joghurt                                       | 3,7 – 5,6 g                 | 200 g                   | 9,3 g                       |
| Joghurtzubereitungen                          | 3,5 – 6,0 g                 | 200 g                   | 9,5 g                       |
| Kefir                                         | 3,5 – 6,0 g                 | 500 g                   | 23,8 g                      |
| Buttermilch                                   | 3,5 – 4,0 g                 | 500 g                   | 18,8 g                      |
| Sahne (süß, sauer)                            | 2,8 – 3,6 g                 | 50 g                    | 1,6 g                       |
| Crème fraîche, Crème double                   | 2,0 – 4,5 g                 | 50 g                    | 1,6 g                       |
| Kaffeesahne                                   | 3,8 – 4,0 g                 | 20 ml                   | 0,8 g                       |
| Kondensmilch                                  | 9,3 – 12,5 g                | 20 ml                   | 2,2 g                       |
| Butter                                        | 0,6 – 0,7 g                 | 20 g                    | 0,1 g                       |
| Molke, Molkegetränke                          | 2,0 – 5,2 g                 | 250 ml                  | 9,0 g                       |
| Desserts, Fertigprodukte (Pudding, Milchreis) | 3,3 – 6,3 g                 | 200 g                   | 9,6 g                       |
| Eiscreme                                      | 5,1 – 6,9 g                 | 1 Kugel à 75 g          | 4,5 g                       |
| Magerquark                                    | 4,1 g                       | 200 g                   | 8,2 g                       |
| Rahm- und Doppelrahmfrischkäse                | 3,4 – 4,0 g                 | 30 g                    | 1,1 g                       |
| Quark (10 – 70 % i.Tr)                        | 2,0 – 3,8 g                 | 200 g                   | 5,8 g                       |
| Hüttenkäse                                    | 2,6 g                       | 30 g                    | 0,8 g                       |
| Friskäsezubereitungen (10 – 70 % Fett i.Tr)   | 2,0 – 3,8 g                 | 30 g                    | 0,9 g                       |
| Schmelzkäse (10 – 70 % Fett i.Tr.)            | 2,8 – 6,3 g                 | 1 Ecke à 63 g           | 2,9 g                       |
| Kochkäse (0 – 45 % Fett i. Tr)                | 3,2 – 3,9 g                 | 30 g                    | 1,1 g                       |
| Hart-, Schnitt- und Weichkäse                 | geringe Mengen/ lactosefrei | 1 Scheibe Käse à 25 g   | geringe Mengen/ lactosefrei |

Bei dem Verzehr von 1 Tablette werden ca. 7,5 g Lactose abgebaut. Diese Menge ist z. B. in ca. 150 ml Milch enthalten.

**Doppelherz Lactase 4.500 – für den unbeschwerten Genuss lactosehaltiger Speisen und Getränke.**



GmbH & Co. KG  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg