

## Produktinformation

# Laluk® 4500

mit natürlicher Lactase

**Nahrungsergänzungsmittel mit dem Enzym Lactase  
zur Unterstützung der Verdauung von Lactose.**

### Was ist Lactose?

Lactose oder auch Milchzucker genannt, ist ein natürlicher Bestandteil der Milch und Milchprodukte wie z.B. Käse, Sahne oder Quark. Diese Lebensmittel stellen einen wichtigen Teil einer vollwertigen und ausgewogenen Ernährung dar, da sie den Körper mit Calcium und anderen Mineralstoffen sowie Eiweißen und Vitaminen versorgen. Zudem dient die Lactose dem Körper als wichtiger Energielieferant.

Vielen Lebensmitteln wird Lactose zur Verbesserung der Produkteigenschaften zugesetzt. Dieser „versteckte Milchzucker“ befindet sich somit auch in Lebensmitteln, bei denen wir es nicht vermuten würden, wie z.B. Brot, Pizza, Kuchen, Fertigprodukten oder Wurstwaren.

### Was ist Lactoseintoleranz?

Lactoseintoleranz ist die Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker, bei der aufgrund eines Mangels oder des Fehlens des körpereigenen Enzyms Lactase die aufgenommene Lactose vom Körper nicht in seine Bestandteile Galactose und Glucose gespalten werden kann.

Wird die Lactose im Körper nicht gespalten, so wird sie von Darmbakterien verwertet. Die dabei entstehenden Stoffe können zu Beschwerden wie z.B. Blähungen und Durchfällen führen.

In Deutschland haben ca. 15% der Erwachsenen eine Lactoseintoleranz.

### Was ist Laluk 4500?

Laluk 4500 ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit dem Enzym Lactase als Inhaltsstoff.

Mit Laluk 4500 wird dem Körper das für die Spaltung von Milchzucker notwendige Enzym zugeführt.

So können Sie mit der Hilfe von Laluk 4500 Milch und Milchprodukte wieder unbeschwert genießen.

### Verzehrempfehlung:

Pro Tag können Sie 1-5 Kapseln Laluk 4500 einnehmen. Dabei ist die Lactase-Menge, die Sie einnehmen sollten, abhängig vom Milchzucker-Gehalt des Lebensmittels sowie der körpereigenen Produktion von Lactase.

1 Kapsel Laluk 4500 hat 4500 FCC Einheiten Lactase pro Kapsel und kann ca. 10-20 g Milchzucker spalten. Die Kapsel kann kurz vor der Einnahme lactosehaltiger Speisen und Getränke geschluckt oder alternativ kann der *Kapselinhalt* auch direkt in die Speisen oder Getränke (unter 50 °C) gegeben werden.


Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

### Hinweise:

Das Produkt ist außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufzubewahren. Trocken und nicht über 25° C lagern.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

**Laluk 4500 ist in Packungen zu 30, 60, 100 und 180 Kapseln und  
nur in der Apotheke erhältlich.**

 Strathmann GmbH & Co. KG,  
Postfach 610425, 22424 Hamburg

[www.laluk.de](http://www.laluk.de) · [info@strathmann.de](mailto:info@strathmann.de)

Produktinformation

# Laluk® 4500

mit natürlicher Lactase

Nahrungsergänzungsmittel mit dem Enzym Lactase  
zur Unterstützung der Verdauung von Lactose.

## Lactosegehaltstabelle

### Gehalt an Lactose in Gramm je 100 Gramm der Milch oder des Milchproduktes

Milch / Milchprodukt	Lactosegehalt
Kuhmilch (Frische Milch, H-Milch, Magermilch, 1,5% Fett, 3,5% Fett)	ca. 5,0 Gramm
Schafsmilch	ca. 5,0 Gramm
Ziegenmilch	ca. 5,0 Gramm
Buttermilch	ca. 4,0 Gramm
Butter	ca. 0,6 Gramm
Eiscreme	ca. 6,0 Gramm
Fetakäse	ca. 0,5 Gramm
Frischkäse	ca. 3,4 Gramm
Hartkäse	ca. 2,5 Gramm
Joghurt	ca. 4,0 Gramm
Kakao	ca. 5,0 Gramm
Kondensmilch	ca. 11,0 Gramm
Magerquark	ca. 4,0 Gramm
Milchpulver	ca. 50,0 Gramm
Molke, Molkegetränke	ca. 5,0 Gramm
Molkepulver	ca. 65 Gramm
Sahne	ca. 3,3 Gramm
Schnittkäse	ca. 1,5 Gramm
Speisequark	ca. 3 Gramm