

Nahrungsergänzungsmittel mit Lactase
zur Verbesserung der Laktoseverdauung bei Personen, die Probleme mit der Verdauung von Laktose haben.

Was ist Lactazym 6000?

Lactazym ist eine Lactase-Enzym Mini-Tablette, welche Personen, die Probleme mit der Verdauung von Laktose haben, den Genuss von Milchprodukten ermöglicht. Eine Tablette enthält 6000 internationale Lactase Einheiten (FCC) und kann ca. 30g Milchzucker spalten. Lactazym enthält keine Inhaltsstoffe von tierischer Herkunft.

Wann wird Lactazym 6000 eingenommen?

Lactazym wird von Personen eingenommen, die beim Verzehr von Milchprodukten unter Verdauungsbeschwerden leiden (Laktoseintoleranz) und nicht auf laktosehaltige Produkte verzichten möchten oder können. Lactazym ermöglicht ganz bewusst den Genuss von laktosehaltigen Speisen oder verhindert bei Unsicherheit (z.B. wenn die Zusammensetzung nicht ganz klar ist) das Auftreten von Beschwerden.

Verzehrempfehlung:

1–2 Tabletten bei jeder Mahlzeit milchzuckerhaltiger Speisen und Getränke einnehmen.

Wie wird Lactazym 6000 richtig dosiert?

Die richtige Dosierung ist ein Herantasten an den tatsächlichen Laktasebedarf. Dabei spielen die körpereigene Laktaseproduktion sowie die im Essen enthaltene Laktosemenge die entscheidenden Rollen. Massgebend für die Wirksamkeit von Lactazym ist die Enzymaktivität, die in FCC-Einheiten (Food Chemical Codex) angegeben wird. Je mehr FCC-Einheiten man in Form von Tabletten zu sich nimmt, umso mehr Laktose kann abgebaut werden. Eine Tablette Lactazym kann ca. 30g Milchzucker spalten.

Lieber zu viel als zu wenig:

Wenn Sie sich nicht sicher sind, nehmen Sie lieber eine etwas höhere Laktosedosis zu sich. Nebenwirkungen bei einer Überdosis an Laktase sind nicht bekannt.

Berechnung der Bedarfsmenge:

Bevor Sie mit der Einnahme von Lactazym beginnen, sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

1. Wie viel Gramm Laktose vertrage ich am Tag?
2. Wie hoch könnte der Anteil an Laktose an der Mahlzeit sein, die ich zu mir nehmen will?
3. Wie viel FCC – Einheiten benötige ich, um 5g oder 10g Laktose abzubauen? Als Unterstützung können Sie hierzu die Laktosegehaltstabelle verwenden. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich von einer Fachperson bezüglich der Funktion von Laktase bei Ihrer Ernährung beraten.

Wo erhalten Sie Lactazym 6000?

Lactazym ist in einer Packung zu 50 Mini-Tabletten in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Complément alimentaire à base de lactase

pour améliorer la digestion du lactose chez les personnes présentant une digestion difficile du lactose.

Qu'est-ce que Lactazym 6000?

Les comprimés de Lactazym contiennent de la lactase, une enzyme qui permet aux personnes ayant des difficultés à digérer le lactose de consommer des produits laitiers. Chaque comprimé contient 6000 unités internationales de lactase (FCC), ce qui suffit pour scinder env. 30g de lactose. Lactazym ne contient aucun composant d'origine animale.

Quand Lactazym 6000 doit-il être utilisé?

Lactazym convient aux personnes qui développent des troubles digestifs lors de la consommation de produits laitiers (intolérance au lactose) et qui ne peuvent ou ne veulent pas renoncer aux produits contenant du lactose. Lactazym rend possible la consommation délibérée d'aliments contenant du lactose ou empêche l'apparition des troubles en cas de doute (par ex. lorsque la composition des aliments est incertaine).

Recommandation de consommation:

Prendre 1 à 2 comprimés lors de chaque repas à base d'aliments ou de boissons contenant du lactose.

Comment doser correctement Lactazym 6000?

Une approximation des besoins effectifs en lactase permet de fixer la posologie correcte de Lactazym. La production endogène de lactase et la quantité de lactose présente dans les aliments sont les deux paramètres décisifs. L'activité enzymatique exprimée en unités FCC (Food Chemical Codex) détermine l'efficacité de Lactazym. Plus vous prenez un nombre important d'unités FCC sous forme de comprimés, plus la quantité de lactose pouvant être dégradée sera importante. Un comprimé de Lactazym suffit pour scinder env. 30g de lactose.

Mieux vaut trop que trop peu:

En cas de doute, il est préférable de prendre une dose légèrement plus importante de lactase. Un surdosage de lactase ne donne lieu à aucun effet secondaire.

Calcul de la quantité nécessaire:

Avant de débuter la prise de Lactazym, il est judicieux de se poser les questions suivantes:

1. Combien de grammes de lactose puis-je tolérer quotidiennement?
2. Quelle est ou pourrait être la teneur en lactose du repas que je souhaite prendre?
3. De combien d'unités FCC ai-je besoin pour dégrader 5g ou 10g de lactose? Le tableau de teneur en lactose peut vous aider à y répondre. Si vous avez des doutes ou des questions au sujet de la fonction de la lactase dans votre alimentation, demandez conseil à un spécialiste.

Où obtenez-vous Lactazym 6000?

Lactazym est vendu en pharmacie et droguerie en emballage de 50 comprimés.

Integratore alimentare con lattasi

Per migliorare la digestione del lattosio in individui con una digestione del lattosio problematica.

Cos'è Lactazym 6000?

Lactazym è una compressa contenente l'enzima lattasi che rende possibile anche a persone con una digestione del lattosio problematica il piacere di gustare i latticini. Una compressa contiene 6000 unità internazionali di lattasi (FCC) e può digerire ca. 30g di lattosio. Lactazym non contiene sostanze d'origine animale.

Quando si assume Lactazym 6000?

Lactazym viene assunto da individui che lamentano disturbi di digestione dopo aver consumato latticini (intolleranza al lattosio) e che non possono o non vogliono rinunciare a prodotti contenenti lattosio. Con Lactazym è possibile gustarsi anche quei cibi in cui si sa bene che è contenuto il lattosio ed è anche possibile evitare l'insorgere di disturbi in caso d'incertezza (per es. qualora la composizione fosse poco chiara).

Consigli per la consumazione:

Ingerire 1–2 compresse ad ogni pasto con cibi e bevande contenenti lattosio oppure discioglierne.

Come si dosa correttamente Lactazym 6000?

Un dosaggio corretto si basa sulla stima del contenuto effettivo di lattosio. In questo caso hanno un ruolo determinante sia la quantità di lattasi prodotta dal corpo sia la quantità di lattosio contenuta nel mangiare. Decisiva per l'efficienza di Lactazym è l'attività enzimatica che si indica nelle unità stabilite dal FCC (Food Chemical Codex). Quante più unità FCC vengono assunte in forma di compressa tanto più lattosio può venir digerito. Una compressa di Lactazym può digerire ca. 30g di lattosio.

Meglio troppo che troppo poco:

In caso d'incertezza prenda una dose un po' più alta di lattasi. Non sono stati riportati casi di effetti collaterali per overdose da lattasi.

Come calcolare la quantità necessaria:

Prima di iniziare ad assumere Lactazym bisognerebbe porsi le seguenti domande:

1. Quanti grammi di lattosio al giorno riesco a tollerare?
2. Quanto grande potrebbe essere la parte di lattosio in un pasto che voglio consumare?
3. Quante unità FCC mi servono per digerire 5g o 10g di lattosio?
A questo scopo, può aiutarsi con la tabella per il contenuto di lattosio. In caso d'incertezza si faccia consigliare da personale specializzato in merito alla funzione della lattasi nella sua alimentazione.

Dove trova Lactazym 6000?

Lactazym è ottenibile in una confezione da 50 compresse in farmacia e drogheria.

Laktosegehaltstabelle / Tableau de teneur en lactose / Tabella per il contenuto di lattosio:

Gehalt an Laktose in Gramm je 100 Gramm des Lebensmittels:

Lebensmittel, die **weniger als 0,1g je 100g** Restlaktose enthalten, werden in der Praxis als **laktosefrei** deklariert.

Teneur en lactose (en grammes) par 100 grammes d'aliment:

Dans la pratique, les aliments contenant **moins de 0,1g de lactose résiduel par 100g** sont déclarés exempts de lactose.

Contenuto di lattosio in grammi per 100 grammi di prodotto alimentare: Prodotti alimentari che contengono una quantità restante di lattosio **inferiore a 0,1g per 100g** vengono generalmente classificati come **privi di lattosio**.

Kuhmilch / Lait de vache / Latte di mucca	ca. 5,0g
Butter / Beurre / Burro	ca. 0,6g
Joghurt / Yogourt / Yogurt	ca. 4,0g
Quark / Séré / Quark	ca. 4,0g
Rahm / Crème / Panna	ca. 3,3g
Frischkäse / Fromage frais / Formaggio fresco	ca. 3,4g
Mozzarella	ca. 3,0g
Feta	ca. 0,5g
Schmelzkäse / Fromage fondu / Formaggio fondente	ca. 4,0g
Sonstiger Käse (Appenzeller, Gruyère, Tilsiter, Parmesan etc.) Autre fromage (appenzeller, gruyère, tilsit, parmesan, etc.) Altri formaggi (Appenzeller, Gruyère, Tilsiter, Parmigiano etc.)	ca. 0,1g oder weniger env. 0,1g ou moins ca. 0,1g o meno
Eiscreme / Crème glacée / Gelato	ca. 6,0g
Kondensmilch / Lait condensé / Latte condensato	ca. 11,0g
Milchschokolade / Chocolat au lait / Cioccolato al latte	ca. 9,5g

Vertrieb / Distribution / Distribuzione:
Perfosan AG, CH-4153 Reinach,
www.lactazym.ch

Hergestellt in Deutschland / Fabriqué en Allemagne / Fabbricato in Germania