

**Nahrungsergänzungsmittel mit Laktase**

Zur Verbesserung der Laktoseverdauung bei Personen, die Probleme mit der Verdauung von Laktose haben. Laktase ist ein körpereigenes Enzym zur Verdauung von Milchzucker bei Laktoseintoleranz.

**Lactazym® 7 000**

Mini-Tabletten mit Sofortwirkung

**Wieviel Laktase ist in Lactazym® 7 000 enthalten?**

Eine Mini-Tablette enthält 7 000 internationale Laktase-Einheiten (FCC) und kann ca. 35 g Milchzucker spalten.

**Verzehrempfehlung:**

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

**Lactazym® 24 000**

Sofort-Wirkung & Langzeit-Depot bis zu 6h

**Wieviel Laktase ist in Lactazym® 24 000 enthalten?**

Eine Depot-Tablette enthält 24 000 internationale Laktase-Einheiten (FCC) und kann ca. 120 g Milchzucker spalten. Die extra hohe Sofortabgabe in der ersten Phase sorgt für eine sichere Laktoseverdauung ab der ersten Minute. Über das Langzeitdepot in der 2. Phase ist ein kontinuierlicher Laktoseabbau über 6 Stunden sichergestellt.

**Verzehrempfehlung**

1 Tablette mit jeder Mahlzeit milchzuckerhaltiger Speisen und Getränke einnehmen.

**Milchgenuss trotz Laktoseintoleranz**

Lactazym® wird von Personen eingenommen, die beim Verzehr von Milchprodukten unter Verdauungsbeschwerden leiden (Laktoseintoleranz) und nicht auf laktosehaltige Produkte verzichten möchten. 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 Verdauungsproblemen.

**So wird Lactazym® 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.

Mit 2000 FCC-Einheiten können ca. 10 g Milchzucker (Laktose) gespalten werden. Als Unterstützung können Sie hierzu die Laktosegehaltstabelle verwenden. Wenn Sie sich nicht sicher sind, nehmen Sie lieber eine etwas höhere Laktase-Dosis zu sich. Laktase ist ein körpereigenes Enzym, es besteht kein Risiko einer Überdosierung oder einer Gewöhnung. Lactazym® enthält keine Inhaltsstoffe von tierischer Herkunft.

Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich von einer Fachperson bezüglich der Funktion von Laktase bei Ihrer Ernährung beraten.

**Hier erhalten Sie Lactazym**

Lactazym® ist in Apotheken und Drogerien erhältlich.

**Complément alimentaire à base de lactase**

Pour améliorer la digestion du lactose chez les individus ayant des difficultés à le digérer. La lactase est une enzyme produite par l'organisme pour digérer le lactose en cas d'intolérance au lactose.

**Lactazym® 7 000**

Mini-comprimés à effet immédiat

**Quelle est la quantité de lactase contenue dans Lactazym® 7 000?**

Un mini-comprimé contient 7 000 unités internationales de lactase (FCC) et permet de scinder env. 35 g de lactose.

**Recommandation de consommation:**

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

**Lactazym® 24 000**

Effet immédiat et dépôt à long terme jusqu'à 6 h

**Quelle est la quantité de lactase contenue dans Lactazym® 24 000?**

Un comprimé retard contient 24 000 unités internationales de lactase (FCC) et permet de scinder env. 120 g de lactose. La libération immédiate d'une dose importante de lactase durant la première phase contribue à assurer la digestion du lactose dès la première minute. Le dépôt à long terme qui est libéré dans la deuxième phase assure la dégradation continue du lactose pendant 6 heures.

**Recommandation de consommation**

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

**Le plaisir du lait malgré une intolérance au lactose**

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

**Voici comment doser correctement Lactazym®**

Une approximation des besoins effectifs en lactase permet de fixer la posologie correcte. 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®. 2000 unités FCC permettent de scinder env. 10 g de lactose. Pour vous aider, vous pouvez utiliser le tableau des teneurs en lactose. En cas de doute, il est préférable de prendre une dose légèrement plus importante de lactase. Comme la lactase est une enzyme produite par l'organisme, il n'y a pas de risque de surdosage ou d'accoutumance. Lactazym® ne contient aucun composant d'origine animale. Si vous avez des doutes ou des questions au sujet de la fonction de la lactase dans votre alimentation, demandez conseil à un spécialiste.

**Lactazym peut être obtenu ici**

Lactazym® est disponible en pharmacie et en droguerie.

### Integratore alimentare con lattasi

Per migliorare la digestione del lattosio in individui con una digestione del lattosio problematica. La lattasi è un enzima endogeno per digerire lo zucchero del latte in caso di intolleranza al lattosio

#### Lactazym® 7000

Mini-compresse ad azione immediata

#### Quanta lattasi è contenuta in Lactazym® 7000?

Una mini-compresa contiene 7000 unità internazionali di lattasi (FCC) in grado di scindere circa 35 g di lattosio.

#### Consigli per il consumo:

Assumere 1-2 compresse ad ogni pasto con alimenti o bevande contenenti lattosio.

#### Lactazym® 24000

Azione immediata e deposito a lungo termine per fino a 6 ore

#### Quanta lattasi è contenuta in Lactazym® 24000?

Una compressa depot contiene 24 000 unità internazionali di lattasi (FCC) in grado di scindere circa 120 g di lattosio. Il rilascio immediato, particolarmente elevato nella prima fase, garantisce una digestione sicura del lattosio a partire dal primo minuto. Grazie al periodo di deposito a lungo termine nella seconda fase, è garantita la degradazione continua del lattosio per 6 ore.

#### Consigli per il consumo

Assumere 1 compressa ad ogni pasto con alimenti o bevande contenenti lattosio.

### Il piacere del latte nonostante l'intolleranza al lattosio

Lactazym® è assunto da persone che soffrono di disturbi digestivi quando consumano dei latticini (intolleranza al lattosio) e non vogliono rinunciare ai prodotti contenenti lattosio. Lactazym consente di godere di cibi contenenti lattosio in modo del tutto consapevole o, in caso di incertezza (ad es. quando la composizione non è completamente chiara), previene la comparsa di problemi digestivi.

#### Come dosare correttamente Lactazym®

Il giusto dosaggio è basato su una stima del bisogno effettivo di lattasi. La produzione di lattasi nel corpo e la quantità di lattosio contenuta nel cibo hanno un'importanza decisiva. Per l'efficacia di Lactazym® è determinante l'attività enzimatica, che è espressa in unità FCC (Food Chemical Codex).

Con 2000 unità FCC si possono digerire circa 10 g di zucchero del latte (lattosio). Può consultare la tabella dei contenuti di lattosio come aiuto. Se ha dei dubbi, assuma piuttosto una dose di lattasi un po' più alta. La lattasi è un enzima proprio del corpo, non vi è alcun rischio di sovradosaggio o tolleranza. Lactazym® non contiene componenti di origine animale.

Se ha dei dubbi, si faccia consigliare da uno specialista per quanto concerne la funzione della lattasi nell'alimentazione.

#### Dove si può trovare Lactazym®

Lactazym® è disponibile in farmacia e in 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. 4,7g
Ziegenmilch / Lait de chèvre / Latte di capra	ca. 4,4g
Schafmilch / Lait de brebis / Latte di pecora	ca. 4,7g
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