

Bitte schicken Sie mir weitere Informationen von MinusL zu.

Anrede\*  Frau  Herr

Vorname\* \_\_\_\_\_

Name\* \_\_\_\_\_

\* Pflichtfelder, bitte ausfüllen

Ich möchte den kostenlosen MinusL Newsletter mit aktuellen Neuigkeiten aus der MinusL Genusswelt erhalten:

E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

Ich möchte folgende Informationsmaterialien per Post erhalten:

- Kostenlose MinusL Rezeptbrochure
- Gratisbrochure zum Thema Laktoseintoleranz
- Aktuelle Angebote wie z.B. Gewinnspiele, Coupon-Aktionen oder Produktinformationen

Straße, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

OMIRA GmbH  
 Jahnstraße 10, 88214 Ravensburg  
 Tel. +49 (0)751 / 887-0  
 Fax +49 (0)751 / 887-109  
 E-Mail info@minusl.de  
 Web www.minusl.de



\*Laktosegehalt unter 0,1 g/100 g

Bitte mit  
45 Cent  
freimachen



OMIRA GmbH  
 MinusL-Team  
 Jahnstraße 10  
 88214 Ravensburg



Mit der Einsendung des Flyers bin ich mit der Verarbeitung der oben genannten Daten einverstanden. Der Datenerweiterung kann ich jederzeit widersprechen. Weitere Informationen unter [www.minusl.de/datenschutz](http://www.minusl.de/datenschutz).

03/18



**VERTRAGEN SIE AUCH  
KEINE MILCH?**

Entdecken Sie laktosefreien Milchgenuss!

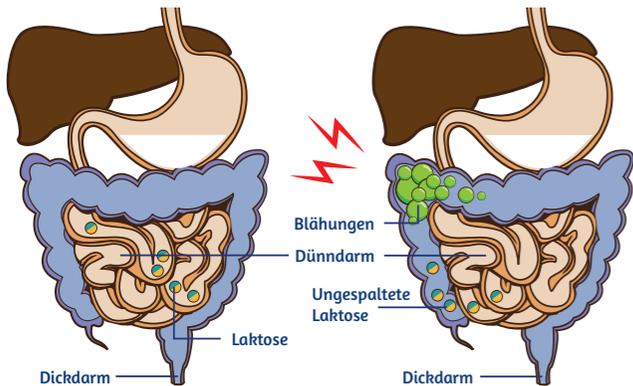
## WAS IST LAKTOSEINTOLERANZ?

Laktose (Milchzucker) ist ein natürlicher Bestandteil der Milch. Um sie problemlos zu verdauen, benötigt der Mensch ein spezielles Verdauungsenzym: die Laktase. Sie wird in den Zellen der Dünndarmschleimhaut produziert und spaltet die Laktose in ihre beiden Bausteine Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker) auf. Diese können dann über die Dünndarmschleimhaut ins Blut gelangen und stehen dem Körper zur Energiegewinnung zur Verfügung.

Bei Menschen mit Laktoseintoleranz wird zu wenig von dem Enzym Laktase gebildet. Dadurch kann die Laktose nicht vollständig im Dünndarm verdaut werden und gelangt in untere Darmabschnitte. Dort wird die Laktose von Darmbakterien abgebaut. Die dabei entstehenden Stoffe lösen verschiedene körperliche Beschwerden aus.

### BEISPIELE KÖRPERLICHER BESCHWERDEN

- Völlegefühl
- Blähungen
- Darmkrämpfe
- Durchfall
- Übelkeit
- Erbrechen



In der Regel wird die Laktose (gelb-grüne Kugeln) im Dünndarm aufgespalten. Ihre einzelnen Bausteine werden in das Blut aufgenommen und stehen dem Stoffwechsel zur Verfügung.

Bei Laktoseintoleranz gelangt die ungespaltene Laktose bis in den Dickdarm und führt zu körperlichen Beschwerden wie z. B. Blähungen (hellgrüne Kugeln).

## WER IST VON LAKTOSEINTOLERANZ BETROFFEN?

In Deutschland sind etwa 15 bis 20% der Bevölkerung von einer Laktoseintoleranz betroffen. Weltweit gesehen liegt die Verbreitung dieser Unverträglichkeit sogar bei über 50%. Um eine Laktoseintoleranz nachzuweisen wird meist ein H<sub>2</sub>-Atemtest durchgeführt. Sprechen Sie Ihren Arzt bitte darauf an.



## VERZICHTEN SIE NICHT AUF MILCH, VERZICHTEN SIE AUF LAKTOSE!

Milch und Milchprodukte sind wichtige Calciumlieferanten in unserer Ernährung. Eine dauerhafte Calciumunterversorgung kann zu einem Calciummangel und somit beispielsweise zu einer Erhöhung des Risikos für Osteoporose führen. Ein völliger Verzicht auf Milchprodukte könnte aus diesem Grund nachteilig sein.

### LAKTOSE KANN AUCH IN ANDEREN LEBENS-MITTELN ENTHALTEN SEIN, WIE Z. B. IN:

- Brot, Kuchen, Gebäck
- Wurstwaren
- Fertigerzeugnissen wie Kartoffelpüree, Knödeln, Ketchup, Suppen
- Schokolade, Speiseeis
- Gewürzmischungen

## MINUSL BIETET DIE LÖSUNG!



Dank MinusL können auch Menschen mit Laktoseintoleranz wieder Milchprodukte in verschiedensten Varianten genießen.

MinusL Produkte werden aus herkömmlicher Milch hergestellt. Die Laktose wird in der Regel mit Hilfe des Enzyms Laktase in ihre beiden Bausteine Glukose und Galaktose aufgespalten. Diese können dann problemlos vom Körper verwertet werden. Alle weiteren natürlichen Bestandteile der Milch bleiben erhalten. Für alle MinusL Produkte garantieren wir einen Restlaktosegehalt von weniger als 0,1 g / 100 g.

Entdecken Sie Ihre Freude an Milchprodukten wieder neu! Egal ob ein heißer Latte Macchiato, ein kühles Glas Milch oder ein leckerer Schokoladenpudding – mit MinusL können Sie wieder genießen. MinusL bietet Ihnen mit ca. 80 Produkten die größte Auswahl an laktosefreien Produkten.

Fragen Sie bei Ihrem Händler nach MinusL.

[MINUSL.DE](https://www.minusl.de)

**MinusL**  
LAKTOSEFREI\*

GENUSS TROTZ  
LAKTOSEINTOLERANZ

