

FAZ LIFE



KW 48 - 50 | 28.11. - 18.12.2011

wöchentliche Infos für Patienten und Freunde des FAZ

**Das größte Glück
ist es, die eigenen
Gefühle in die Tat
umzusetzen.**

Madame de Steal



„DER FEIND IN MEINEM KÜHLSCHRANK“ - LAKTOSEINTOLERANZ -

Etwa 10 % der Bevölkerung leiden lt. der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten unter Laktoseintoleranz. Andere Schätzungen gehen von 10-15 % aus. Sie können den Milchzucker wg. einer genetischen Besonderheit nicht gut verdauen; schon nach einem Glas Kakao leiden sie unter Übelkeit, Schmerzen, Durchfall oder Blähungen. In jedem Fall aber breitet sich das Phänomen der echten Laktoseunverträglichkeit nicht aus. Denn es handelt sich nicht um eine Allergie, sondern um eine genetische Eigenschaft, die rezessiv weiterverbt wird.

Die Symptome treten bei einer Person also nur auf, wenn ihre beiden Eltern laktoseintolerant sind. Nur in Ausnahmefällen, etwa nach einer Krebstherapie, erwerben Menschen noch als Erwachsene die Laktoseintoleranz.

Bei den Betroffenen arbeitet das Enzym Laktase, das im Dünndarm den Milchzucker spaltet, nicht richtig. Laktose gelangt so unverdaut in den Dickdarm, wo Bakterien sie unter der Bildung von Gasen abbauen, was zu

Beschwerden führt. In den laktosefreien Milchprodukten hat künstlich zugesetzte, meist gentechnische hergestellte Laktase den Abbau des Milchzuckers bereits vorgenommen. Dadurch schmeckt die Milch erheblich süßer, weil ein Molekül Milchzucker in zwei andere Zucker mit ähnlicher Süßkraft aufgespalten wird.

Selbst die Betroffenen aber müssen nicht komplett auf Milchprodukte verzichten oder zwingend auf laktosefreie Lebensmittel zurückgreifen. Sie können meist eine gewisse Menge an Laktose vertragen. Ohnehin steckt in gereiftem Käse oder in Joghurt kaum mehr Milchzucker.



Für Gesunde sind laktosefreie Produkte völlig unnötig. Wenn ein Mensch keine Laktoseunverträglichkeit hat, ergibt es keinen Sinn, Milchzucker zu meiden. Dennoch kaufen rund 40 % der Deutschen bereits regelmäßig laktosefreie Lebensmittel.

Am 18.12. ist schon der
4. Advent und
Weihnachten steht vor
der Tür.



*"Herr Doktor, können sie mir helfen? Meine Hände zittern ständig!"
- "Trinken sie viel?" - "Nein, das meiste verschütete ich!"*

Gestalten Sie die Themen unserer FAZLIFE aktiv mit! Welche Frage möchten Sie in einer unserer nächsten FAZ LIFE Ausgabe beantwortet haben? (Einfach in unseren Briefkasten einwerfen.) ☺

Ich wollte schon immer mal wissen _____

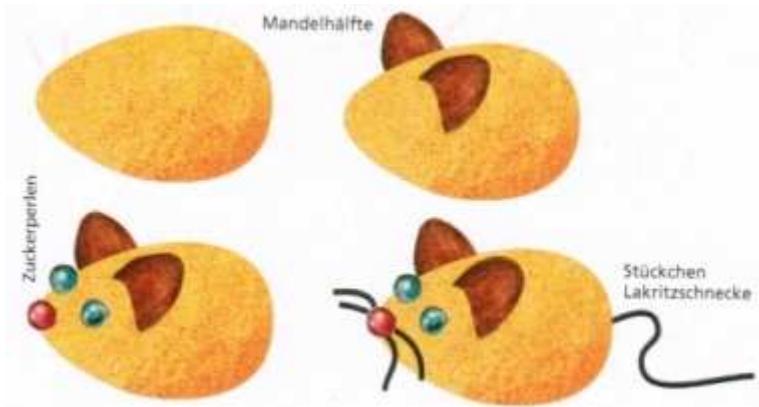


FAZ LIFE

Weihnachtsmäuse zum Verschenken

Zutaten für sechs Mäuse:
 200 g Marzipan-Rohmasse
 100 g Puderzucker
 6 Mandeln
 18 Zuckerperlen
 2 Lakritzschnecken

So geht's:
 Marzipan-Rohmasse mit dem Puderzucker verkneten. Die Masse in sechs Stücke teilen und kleine, eiförmige Mäusekörper daraus formen. Für die Ohren halbierte Mandeln, für die Augen und die Nase Zuckerperlen in die Masse drücken. Lakritzstreifen in zwei Hälften trennen, vier kleine Stücke sind für die Schnurrbarthaare, ein langes Stück wird der Schwanz.



			7		6	
	3		1	4	2	
5	4	8	6			1
					9	2
		7	3		8	
6	2		8			3
4	2			9		
3	1	8	4			5
	5		2		1	

Glühwein

*
verschiedenes Gebäck

*
Espresso mit Vanilleeis

Unser Bistro in **Sonneberg** hat täglich zu den ausgewiesenen Öffnungszeiten für Sie geöffnet – verkürzen Sie doch die Wartezeit mit einer Kaffee- oder Teezeit

Sie werden von unserem med. Personal pünktlich zu Ihrem Arzttermin im Bistro aufgerufen!

03.12.2011 Asthaschulung 09:00 – 15:00 Uhr
 17.12.2011 Asthaschulung 09:00 – 15:00 Uhr

