



## Gut Essen bei Laktose-Intoleranz: Was gesund ist und schmeckt

Gut Essen bei Laktose-Intoleranz: Was gesund ist und schmeckt  
Wer unter Laktose-Intoleranz leidet, muss auf seine Ernährung achten. Wie das gelingt, ohne auf zu viel verzichten zu müssen, erklären die Ernährungs-Experten der Stiftung Warentest mit Gut essen bei Laktose-Intoleranz. Das Buch ist Kochbuch und Ratgeber zugleich. Neben wichtigen Hinweisen zu Diagnose und Therapien zeigen einfallsreiche Rezepte, wie gut eine laktosefreie Ernährung schmecken kann. Blähungen, Kopfschmerzen, unreine Haut - häufig heißt es dann beim Arzt: "Vielleicht vertragen Sie keine Milch." Wer unter Laktose-Intoleranz leidet, muss sich einschränken oder gar auf Milch, Käse, Joghurt und Co. verzichten. 15 Prozent der Deutschen vertragen kein Milcheiweiß. Dieser Ratgeber liefert wichtige Fakten zum Beschwerdebild und zur Behandlung und gibt Tipps zur Ernährungsumstellung. Mehr als 80 Gerichte machen den Verzicht auf Milchprodukte wieder wett: Bananenbrot mit Schokostreusel zum Frühstück, dazu heiße Aprikosen-Honig-Milch, Bulgursalat mit Hähnchenbrust, Mangold-Risotto für ein leichtes Mittagessen oder Kokoscurry mit Schweinefilet. Zum Nachtisch gibt es dann Heidelbeersorbet oder Kirsch-Baiser-Dessert mit Schokosahne. Der Ratgeber liefert über 80 ausgewogene Rezepte, bei denen der Genuss nicht zu kurz kommt.  
"Gut Essen bei Laktose-Intoleranz" hat 176 Seiten und ist ab dem 16. April 2013 für 19,90 Euro im Buchhandel erhältlich oder kann unter [www.test.de/laktoseintoleranz](http://www.test.de/laktoseintoleranz) bestellt werden.  
Stiftung Warentest  
Lützowplatz 11-13  
10785 Berlin  
Telefon: (030) 2631-2345  
Telefax: (030) 2631-2429  
Mail: [pressestelle@stiftung-warentest.de](mailto:pressestelle@stiftung-warentest.de)  
URL: <http://www.test.de>

### Pressekontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

test.de  
[pressestelle@stiftung-warentest.de](mailto:pressestelle@stiftung-warentest.de)

### Firmenkontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

test.de  
[pressestelle@stiftung-warentest.de](mailto:pressestelle@stiftung-warentest.de)

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage