

# TilactaMed® – für unbeschwertes Genuss von Milchprodukten!

- ✓ Das erste in Deutschland zugelassene Arzneimittel bei Milchzucker-Unverträglichkeit.
- ✓ Leicht zu Mahlzeiten einzunehmen – sofort wirksam.
- ✓ Sehr gut verträglich, auch bei Daueranwendung.
- ✓ Kleine Kautablette, praktisch für unterwegs.
- ✓ Für Kinder ab 3 Jahren geeignet.

Ohne Kühlung haltbar!

Mit freundlicher Empfehlung von:



 STRATHMANN

Kompetenz bei Arzneimittelwirkstoffen aus der Natur  
Strathmann GmbH & Co. KG, PF 610425, 22424 Hamburg  
Mehr Informationen finden Sie unter [www.tilactamed.de](http://www.tilactamed.de)

TilactaMed®. 2000 FCC-Einheiten/Kautablette. Wirkstoff: Tilactase aus *Aspergillus oryzae*. **Anwendungsgebiet:** Symptomatische Behandlung der Milchzucker-Unverträglichkeit (Lactose-Intoleranz), die nach Milchaufnahme oder Verzehr von anderen Milchprodukten oder milchzuckerhaltigen Speisen auftritt. **Warnhinweise:** Enthält Sucrose (Zucker), Glucose (Traubenzucker) und 0,02 BE je Kautablette. Bitte Packungsbeilage beachten. Stand: Oktober 2008. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

0008000600

# TilactaMed®

Mit einem guten Bauchgefühl

## Milch & Co. ungestört genießen!



 STRATHMANN

# Magen-Darm-Beschwerden: Der Milchzucker macht's

Haben Sie immer wieder Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall – ohne dass Sie eine Ursache dafür finden? Dann sollten Sie Ihren Arzt fragen, ob Sie nicht unter einer Milchzucker-Unverträglichkeit (Lactose-Intoleranz) leiden. **Machen Sie dazu am besten gleich den TilactaMed®-Selbsttest auf Seite 6.**

**Grund für Milchzucker-Unverträglichkeit ist oft Lactase-Mangel**

- Das Enzym **Lactase spaltet den Milchzucker** im Körper in seine verträglichen Bestandteile auf.
- Bei einer **Lactose-Intoleranz fehlt der Dünndarmschleimhaut** die notwendige Menge Lactase.
- Die Folge: **Magen-Darm-Beschwerden** nach dem Genuss von milchzuckerhaltigen Nahrungsmitteln.

Jedoch erkennen viele nicht, dass der Milchzucker die Ursache ist, denn die Beschwerden stellen sich häufig erst **1 – 2 Stunden nach dem Essen** ein. Außerdem enthalten nicht nur Milch und Milchprodukte Lactose, sondern auch zahlreiche andere Lebensmittel (s. Seite 10).

- Konserven
- Mayonnaise
- Milchbrötchen
- Müslimischungen
- Pizza
- Schokolade, Sahne- und Karamellbonbons
- Soßen (z. B. Gourmet-, Grill-, Instant- und Salatsoßen)
- Brotaufstrich, Nougat, Nuss-Nougat-Creme
- Süße Riegel, Pralinen
- Tiefkühlfertiggerichte und Tiefkühlzubereitungen, z.B. Fleisch- und Gemüsezubereitungen
- Wurst (z. B. Würstchen, Leberwurst, fettreduzierte Wurstwaren, Wurstkonserven)



**Eine Kautablette TilactaMed® genügt zur Verdauung von ca. 10 g Milchzucker.**

Lactose (g) pro 100 (g/ml)	Lactosegehalt (g / ml) p. Portion
4,70	200 ml (1 Glas) = 9,4 g
4,80	200 ml (1 Glas) = 9,6 g
3,5 – 6,0	250 ml (1 Becher) = 8,75 – 15,0 g
9,32	5 g (1 Teelöffel) = 0,466 g
4,05	5 g (1 Teelöffel) = 0,20 g
3,27	30 g (1 Esslöffel) = 1,09 g
3,19	150 g (Kl. Becher) = 4,74 g
3,28	150 g (Kl. Becher) = 4,92 g
3,70	150 g (Kl. Becher) = 5,55 g
1,9	30 g (1 Kugel) = 0,7 g
0,10	30 g = ca. 0,03 g
0,50 – 0,57	
2,78	30 g (1 Esslöffel) = ca. 0,92 g
10,0 – 12,0	6 g (1 Stückchen) = 0,72 g

\* Quelle: Der kleine Souci Fachmann Kraut; Lebensmitteltabelle für die Praxis; 3. Auflage, Wissenschaftl. Verlagsgesellschaft mbH

## Achtung: Milchzucker ist überall!

Milchzucker (Lactose) findet sich nicht nur in Milchprodukten, sondern auch in den folgenden Lebensmitteln:

- Brot- und Kuchenbackmischungen
- Eiscreme
- Gemüsebrühe, Instant-Suppen, Cremes
- Kuchen, Waffeln
- Kartoffelpüree- und Knödelpulver
- Kekse und Kräcker
- Knäckebrot



## Milchzuckeranteil wichtiger Lebensmittel\*

Lebensmittel
Vollmilch 3,5% Fett   Molke, süß
Magermilch 0,3% Fett   Fettarme Milch 1,5 – 1,8% Fett
Kefir
Kondensmilch
Kaffeesahne
Schlagsahne ≥ 30% Fett
Joghurt ≥ 3,5% Fett
Joghurt, fettarm 1,5 – 1,8% Fett
Sahnejoghurt
Sahneis
Camenbert 50% Fett i.Tr.
Fetakäse   Butter
Speisequark
Milkschokolade

Hartkäse wie Parmesan hat nur einen Laktosegehalt von 0,055 g pro 100g

## Das erste Arzneimittel bei Milchzucker-Unverträglichkeit

Jetzt können Sie endlich wieder Milch, Eis und andere Milchprodukte genießen! Denn TilactaMed® ist das erste zugelassene Arzneimittel, das den Symptomen der Milchzucker-Unverträglichkeit wirksam vorbeugt.



Mit TilactaMed® führen Sie Ihrem Körper beim Verzehr milchzuckerhaltiger Lebensmittel die benötigte Menge Lactase einfach als Kautablette zu.

So werden Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall reduziert – für ein gutes Bauchgefühl.





## Sind Sie betroffen? Machen Sie den TilactaMed®-Selbsttest!

1. Haben Sie regelmäßig Magen-Darm-Beschwerden wie z. B. Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Völlegefühl o. ä.?  
 ja    nein
2. Treten Ihre Beschwerden typischerweise nach den Mahlzeiten auf (sofort oder auch erst 1 bis 2 Stunden später)?  
 ja    nein    weiß nicht
3. Treten die Beschwerden im Zusammenhang mit Milchprodukten verstärkt auf?  
 ja    nein    weiß nicht
4. Wenn Sie konsequent auf milchzuckerhaltige Nahrungsmittel verzichten, sind Sie dann beschwerdefrei?  
 ja    nein    noch nicht ausprobiert
5. Ist bei Ihren nächsten Verwandten eine Milchzucker-Unverträglichkeit bekannt?  
 ja    nein    weiß nicht
6. Stammen Sie aus dem Mittelmeerraum oder sind Sie afrikanischer oder asiatischer Herkunft?  
 ja    nein

Haben Sie mehrmals mit „ja“ oder „weiß nicht“ geantwortet? Ihr Arzt kann prüfen, ob Sie tatsächlich keinen Milchzucker verwerten können.

## Nutzen Sie unser Ernährungstagebuch

Mit Hilfe dieses Ernährungstagebuches können Sie herausfinden, welche Lebensmittel Ihre Beschwerden auslösen.

Notieren Sie einige Tage lang ganz genau, was Sie zu sich nehmen und ob bzw. welche Beschwerden danach auftreten.

Tragen Sie einfach auf den folgenden Seiten Ihre Mahlzeiten in die entsprechenden Felder ein. Kreuzen Sie dann eines der Symbole für Ihr Befinden im Zeitraum nach der jeweiligen Mahlzeit an und beschreiben Sie eventuelle Beschwerden.

Wenn Sie Ihr Ernährungstagebuch einige Tage lang geführt haben, sprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt über das Ergebnis. Er kann gegebenenfalls medizinische Untersuchungen dazu durchführen, z. B. einen H<sub>2</sub>-Atemtest.

