

Liebe Leserinnen, lieber Leser

Da Sie dieses Buch in den Händen halten, wurden Sie wahrscheinlich vor nicht allzu langer Zeit mit der Diagnose Milchzucker-Intoleranz, oder, wie der Mediziner so schön sagt, Laktose-Intoleranz, konfrontiert. Nun sollen Sie plötzlich Ihre Ernährung umstellen und wissen nicht, wo Sie anfangen sollen. Beim Durchforsten Ihres Küchenschanks stellen Sie fest, dass in vielen Produkten wie Gewürzmischungen, Gemüsebrühe, Ketchup oder Tomatensauce Laktose steckt. Laktose ist nicht nur ein günstiger Emulgator oder Stabilisator für die Lebensmittelindustrie, er versteckt sich sogar hinter dem Begriff Aroma.

Verständlicherweise sind Sie irritiert und fragen sich: „Was darf ich denn überhaupt noch essen?“ Zunächst einmal heißt es, mit alten Gewohnheiten brechen. Natürlich ist das unbequem, aber Sie haben die Chance auf einen Neuanfang. Die Zukunft kann für Sie bedeuten: keine Bauchschmerzen mehr, kein Völlegefühl und kein Durchfall. Sicher, Sie müssen sich umstellen. Aber Sie werden sehen, dass es auch anders geht. Krempeln Sie die Ärmel hoch, schaffen Sie sich in Ihrem Reich eine laktosefreie Zone, oder reduzieren Sie die Menge, wo es geht.

Ziel und Zweck dieses Buches ist, Ihnen zu Beginn mit Rezepten und einigen Ratschlägen zur Seite zu stehen. Sie werden lernen, auf was Sie achten müssen, wenn Sie das nächste Mal einkaufen gehen. Deshalb gibt es im Buchumschlag eine Liste von gängigen Nahrungsmitteln ohne

Laktose. Es ist nur eine kleine Auswahl, aber für den Anfang ausreichend. Ferner finden Sie im vorderen Teil des Buches das notwendige Grundwissen zu Ihrer Unverträglichkeit.

Das Schöne an diesem Kochbuch ist aber, dass die ganze Familie mitessen kann. Die Rezepte in diesem Buch sind in der Regel komplett milcheiweiß- und laktosefrei. Sollten Sie keine Milcheiweißallergie haben, dürfen Sie die angegebenen Milchersatzprodukte gegen Kuhmilchprodukte austauschen, in denen die Laktose bereits aufgespalten ist (siehe Einkaufsliste im Buchumschlag). Wundern Sie sich nicht, ich habe außerdem Rezepte gekennzeichnet, die für Zöliakie- bzw. Spruepatienten (glutenfrei) geeignet sind, da diese oft auch an einer Laktose-Intoleranz leiden.

Sie sind mit Ihrem Problem nicht allein: Wenn man die Weltbevölkerung betrachtet, sind viele Menschen betroffen. Sie werden merken, es geht auch ohne Laktose. Gefahrenquellen für verdeckte Laktosequellen habe ich gesondert unter jedem Rezept noch einmal aufgeführt.

Nun wünsche ich Ihnen ein gutes Gelingen und viel Spaß beim Kochen!

Ihre
Christiane Hof