

Klaus Oberbeil

Die Milchfalle

Warum wir auf Milcheiweiß
und Milchzucker allergisch reagieren und
was wir dagegen tun können

Herbig

INHALT

Vorwort: Gesund leben mit Milchprodukten. 9

**KAPITEL 1: Was versteht man unter
Milchunverträglichkeit? 13**

1 Wenn der Darm rebelliert 15

Die Beschwerden sind oft unberechenbar 15

- Die lästigen Symptome müssen nicht sein 17

2 Gute Nachrichten aus der Forschung 19

In der Regel kann der Körper alles verwerten 20

- Wenn Milchprodukte krank machen 21

*Von einem gesunden Darm profitiert der
ganze Organismus* 23

**KAPITEL 2: Unser Darm:
ein Wunderwerk der Natur. 25**

1 Die Ursache der Milchunverträglichkeit
liegt im Darm. 27

- Das sollten Sie über Ihren Darm wissen 28

Im Grunde lieben Darmzellen Milchprodukte 30

Wer wenig Milch trinkt, verträgt sie schlechter 31

- Falsche Empfehlungen 32

Von Tieren und Pflanzen lernen 34

Ein Nervensystem für sich 35

Nur ein kranker Darm verträgt keine Milch 36

<i>Der Darm ist auf naturbelassene Nahrung eingestellt</i>	37
• Unser Darm braucht Zuwendung	39
2 Die Verdauung beginnt im Mund	41
<i>Schon beim Kauen werden Kohlenhydrate vorverdaut</i>	41
<i>Magensäure sorgt für gute Eiweißverwertung</i>	42
<i>Ohne die Enzyme der Bauchspeicheldrüse geht es nicht</i>	44
<i>Erst im Darm entscheidet sich, was wirklich verwertet wird</i>	45
3 Das große Rätselraten über die Ursache von Darmbeschwerden	47
<i>Für Blähungen gibt es viele Gründe</i>	47
• So kommt es zu den lästigen Blähungen	48
<i>Wenn Vollkornprodukte Probleme machen</i>	50
• Lebensmittel, die Blähungen verursachen können	51

KAPITEL 3: Volkskrankheit

Laktoseintoleranz **53**

1 Von Natur aus ist unser Darm auf Milch eingestellt	55
---	-----------

Ohne Milchzucker produziert der Darm keine Laktase 56

Die Laktase-Gene in den Zellen sind allzeit bereit 58

2 Das unerkannte Leiden	61
--------------------------------	-----------

Nicht immer ist die Milch schuld 62

- Selbsttest: Leide ich an Laktoseintoleranz? 64

Die Beschwerden treten oft zeitverzögert auf 65

- So testet der Arzt auf Laktoseintoleranz 66

Auch Mundgeruch kann auf Laktoseintoleranz hindeuten 68

- Der ganze Körper leidet, wenn Milch nicht vertragen wird 69

3 Wenn der Milchzucker zum Feind wird	71
--	-----------

Ohne Milch fehlen dem Körper wichtige Nährstoffe 72

<i>Laktose ist gesund - solange sie im Dünndarm verdaut wird</i>	74
• Schlechte Verdauung macht krank	76
4 Gesundheit beginnt im Darm.	77
• Aggressive Darmbakterien	79
<i>Wunderwelt Darmflora</i>	80
• Auch Eisenmangel kann die Milchzuckerverdauung stören	81
<i>Wenn die »bösen« Bakterien siegen</i>	82
5 Schluss mit Laktoseintoleranz: Das Programm . . .	85
<i>Der erste Schritt zur Genesung: Verzicht</i>	85
<i>Probiotics: Neue Hilfe bei Laktoseintoleranz</i>	94
• Wie Dr. Natur bei Laktoseintoleranz hilft	99
<i>Das erste Milchprodukt nach 14 Tagen Abstinenz:</i>	
<i>Biojoghurt</i>	100
<i>Noch mehr Sauermilchprodukte</i>	103
• Warum Sauermilch so gut verträglich ist	104
<i>Machen Sie das Laktase-Gen wieder zu Ihrem Verbündeten</i>	105
<i>Die richtige Ernährung hält den Darm gesund</i>	112
• Laktosegehalt von Milchprodukten	115
<i>Alternative laktosefreie Milchprodukte?</i>	115
<i>Können Arzneimittel helfen?</i>	776
• Zusammenfassung: Die Ursachen der Laktoseintoleranz	118
<i>Das 10-Schritte-Programm im Überblick</i>	120
KAPITEL 4: Milchallergien müssen nicht sein	123
1 Was ist eine Milchallergie?	125
• Warum Milchproteine krank machen können	126
<i>Unser Immunsystem: Segen und Fluch zugleich</i>	127
<i>Notfall anaphylaktischer Schock</i>	133
<i>Nicht die Milch ist schuld an der Allergie, sondern der kranke Darm</i>	134
• Die Diagnose einer Milchallergie	136

2 Ein neuer Ansatz: Allergien durch Pilze.	138
<i>Candidose - Wenn Pilze die Darmschleimhaut schädigen</i>	139
• Eine neue Modekrankheit	140
3 Fortschritte in der Therapie.	142
• Vorsicht: Milcheiweiß!	143
<i>Verzicht allein überwindet die Allergie nicht</i>	143
<i>Neue Studien machen Hoffnung</i>	144
• Milch ist kerngesunde Kindernahrung	146
4 Schluss mit Milchallergien: Das Programm.	147
<i>Keine Chance für böse Bakterien und Pilze</i>	148
<i>Mit Vitamin C gegen die Allergie</i>	151
• Wunderwaffe Vitamin C	153
<i>Die Rolle der Gewebshormone</i>	153
<i>Was sonst noch eine Rolle spielt bei Milchallergie</i>	156
<i>Das 10-Schritte-Programm im Überblick</i>	157
KAPITEL 5: Was Sie sonst noch über Milch wissen sollten.	159
1 Milch: Ein von Natur aus rundum gesundes Nahrungsmittel.	161
<i>Ein Schatz an Vitaminen und Spurenelementen</i>	162
2 Haltbar gemachte Milch verliert an Qualität	163
• Die »gequälte« Milch	164
<i>Vorsicht, H-Milch!</i>	165
• Milch ist nicht gleich Milch	166
<i>Veränderte Eiweißbausteine,</i>	168
• Das Dilemma der Milchproduzenten	169
<i>Milchsäure: rechts-oder linksdrehend?</i>	170
<i>Gesund bleiben mit den richtigen Milchprodukten</i>	171