

## LACTOVITA

**LACTOVITA je dietetický výživový doplnok pri intolerancii laktózy (neznášanlivosti mliečného cukru).** Enzým laktáza obsiahnutý vo výrobku LACTOVITA štiepi mliečny cukor, ktorý sa nachádza v mliečnych výrobkoch, na dva jednoduché cukry – glukózu a galaktózu, ktoré už telo dokáže ľahko zúžitkovať. LACTOVITA Vám umožní konečne bez obáv vychutnať si mlieko, šľahačku, zmrzlinu, čokoládu, jogurt a syry!

**Odporúčaný spôsob užívania.** Odporúčame podľa stupňa neznášanlivosti a podľa množstva konzumovaného mliečného cukru užiť 1 až 3 kapsule pred jedlom a zapíť tekutinou. Nastavte si svoje vlastné dávkovanie podľa množstva laktózy v prijímanej potrave a tiež podľa stupňa Vašej intolerancie laktózy. LACTOVITU treba dodať telu pred každým jedlom obsahujúcim mliečny cukor. Je vhodnou alternatívou k diéte pri stravovaní mimo domova.

### Zoznam potravín s uvedením množstva obsiahnutej laktózy v dôležitých mliečnych produktoch (g / 100g) :

Mlieko v prášku	min. 40	
Ovocný jogurt	cca 13	
Kondenzované mlieko	cca 11	
Zmrzliny, aj ovocné zmrzliny	cca 6	
Tavený syr	cca 5	
Jogurt	cca 5	
Kefír	cca 5	
Hotové dezerty	cca 5	
Smotana do kávy (kapucín)	cca 4	
Kyslé mlieko	cca 4	
Srvátka	cca 4	
Cmar	cca 4	
Ementálsky syr	cca 3	
Tvaroh	cca 3	
Salašnicke syry	cca 3	
Smotana (sladká, kyslá)	cca 3	
Crème fraîche	cca 3	
Čerstvý syr	cca 3	
Eidam, gouda	cca 2	
Ovčí syr, mozzarella	pod 1	
Maslo	cca 0,6	
Butterschmalz (Ghee)	0	(predáva sa v Rakúsku, Nemecku)

Aj veľa liekov obsahuje laktózu, predovšetkým homeopatické tabletky pozostávajú z takmer 100% laktózy (plus homeopatický nosič daného lieku).

### Vhodné potraviny :

Nápoje : všetky druhy čaju, ovocné a zeleninové šťavy, minerálne vody, limonády.

Zelenina : všetky druhy zeleniny.

Zemiaky : všetky zemiakové výrobky. Pozor ale pri pyré !

Obilninové výrobky : rezance, ryža, kukurica, proso, jačmeň, raž, pšenica, ovos, múka, krupica, cornflakes.

Chlieb a pečivo : tie druhy chleba, pri pečení ktorých nebolo použité mlieko. Je potrebné prečítať si etiketu.

Ovocie : všetky druhy ovocia, surové alebo varené, alebo ako šťavy.

Vajcia : všetky jedlá z vajec, ktoré boli pripravené bez použitia mlieka.

Mäso : všetky druhy čerstvého mäsa.

Polievky : bujóny, zeleninové vývary, vývary, polievky neobsahujúce mlieko ani smotanu.

Dezerty a džemy : všetky, ktoré neobsahujú mlieko a sú sladené normálnym cukrom. Taktiež : cukor, med, džemy, želatína.

Tuky : všetky čisto rastlinné oleje a margaríny (POZOR : margaríny často obsahujú sušenú srvátku). Maslo je povolené v malých množstvách.

Syry : syry s obsahom menším ako 1 gram laktózy na 100 gramov syra.

Sójové výrobky : všetky výrobky vyrobené zo sóje, napr. sójový jogurt a podobne.

V súčasnosti sú v ponuke už aj mlieko, smotana, jogurty, čokoládové mlieko, atď., ktoré neobsahujú laktózu.

### Etiketa : LACTOVITA

Obj. č. 50028

**Zloženie** : mikrokryštalická celulóza, nestráviteľná rastlinná vlákna z cukrovej repy, enzým laktáza.

Skladujte na chladnom a suchom mieste v dobre uzavretom obale. **Výživové hodnoty na 100 gramov** : energetická hodnota 66 kcal (279 kJ), bielkoviny 0,3%, sacharidy 6,1%, tuky 3,7%.

**Dietetický výživový doplnok.** Odporúčané dávkovanie: 1-2 kapsule na 50 g laktózy (obsiahnutej napr. v 1 litri kravského mlieka). Obsah jednej kapsuly je 280 mg, z toho je 10 mg enzýmu laktáza. Ustanovená odporúčaná denná dávka sa nesmie presiahnuť. Výživový doplnok sa nesmie používať ako náhrada pestrej stravy. Skladujte dobre uzavreté na chladnom a suchom mieste mimo dosahu malých detí.

Vyrobené v Lichtenštajnsku Dovožca: Mercury spol. s r.o., Lazovná 11, 974 01 Banská Bystrica  
Distribútor: COMCOURT PTY, spol. s r.o., Železničná 6, 945 01 Komárno

Obsah : 50 g / 140 kapsúl

[www.tepperwein-komarno.sk](http://www.tepperwein-komarno.sk)

Minimálna trvanlivosť: