



September 2011  
Seite 1 von 2

## **Laktosefreie Sportlernahrung und Rezepttipps von Easyway Sport**

Immer mehr Menschen leiden unter einer Milchzucker-Unverträglichkeit, der so genannten Laktoseintoleranz. Der in Milchprodukten natürlich enthaltene Milchzucker kann vom Dünndarm nicht aufgenommen werden, sondern muss zunächst in Glukose und Galaktose aufgespalten werden. Für diesen Vorgang wird das Enzym Laktase benötigt, welches allerdings von vielen Menschen gar nicht oder nur unzureichend produziert wird. Bei einer Laktoseintoleranz treten nach der Aufnahme von Milchzucker sehr unangenehme Symptome wie Übelkeit, Durchfall, Völlegefühl oder Blähungen auf. Die beste Möglichkeit, diesen Problemen zu entgehen, ist die Umstellung der Ernährung auf Sojaprodukte. Easyway Sport stellt laktosefreie Sportlernahrung her und hat einige leckere Rezepte entwickelt.

Wenn der Milchzucker nicht aufgespalten werden kann, gelangt die Laktose bis in den Dickdarm, wo dann Darmbakterien für die Zersetzung sorgen. Die Folgen dieses Vorgangs sind oft sehr unangenehm und schmerzhaft. Viele plagen sich dann mit Blähungen, Durchfall, Bauchkrämpfen oder Völlegefühl. Eine Umstellung der Ernährung auf Sojaprodukte ist oft der einzige Ausweg. Viele Hersteller produzieren teilweise ihre Lebensmittel bereits laktosefrei, um den Betroffenen eine größere Auswahl zu ermöglichen. Auch Easyway Sport hat eine laktosefreie Sportlernahrung entwickelt und empfiehlt verschiedene Rezepte für die Zubereitung.

Wer also unter Laktoseintoleranz leidet und wem die Sportlernahrung mit Wasser nicht schmackhaft genug ist, dem empfiehlt Easyway Sport die Zubereitung mit Sojaprodukten. Für jeden Ausdauersportler ist eine gut funktionierende Magen-Darm-Tätigkeit äußerst wichtig. Den Frucht-Liebhabern empfiehlt Easyway Sport den Heidelbeer Shake: 300 ml Sojamilch, 50 g Heidelbeeren, 4 EL Heidelbeer-Joghurt (z.B. von Alpro), 72 g Easyway Sport Sportlernahrung. Kaffeetrinker



September 2011  
Seite 1 von 2

sollten es einmal mit dem Latte Macchiato Shake probieren: 350 ml Sojamilch, 2 Tassen Espresso, 72 g Easyway Sport Sportlernahrung. Das klassische Lieblingsrezept der Easyway Sport Kunden ist die Vanille-Variante: 250ml Sojamilch Vanille mit einer Portion Sportlernahrung ergibt eine leckere komplette Mahlzeit mit 415 kcal.

Viele weitere, leckere Rezepte zum Selbermachen und andere nützliche Infos rund um Ernährung und Gesundheit gibt es jetzt online auf dem neuen Blog von Easyway Sport [www.ausdauersport-blog.de](http://www.ausdauersport-blog.de). Vorbeischauen lohnt sich!

## **Unternehmensprofil:**

Die easyway GmbH wurde vor einigen Jahren in Neuss gegründet und ist Hersteller von qualitativer Sportlernahrung, Nahrungsergänzungen und Hochleistungsgetränken im Sportmarkt. Zu Anfang setzte die Firma ihren Schwerpunkt im Pharmabereich. Heute konzentriert sich easyway Sport auf die Zielgruppe der Sportler, insbesondere der Ausdauersportler. Das Unternehmen zeichnet sich durch besondere Fachkenntnisse im Bereich der Nährstoffversorgung aus und zählt zu den Spezialisten für Gewichts- & Ernährungsmanagement. Im Jahr 2010 entwickelte easyway Sport erstmals eine komplette Sportlernahrung, die speziell auf die Bedürfnisse des Ausdauersportlers ausgerichtet ist.