

✗ Don'ts

NO EXCUSES HABIT ONE MILCH



VERDAUUNGS-
OPTIMIERUNG



VERBESSERTES
HAUTBILD



HÖHERES
ENERGIELEVEL



WARUM DU MILCHPRODUKTE VERMEIDEN SOLLTEST:

PRIMÄR 2 BESTANDTEILE MACHEN DIE MILCH ZU EINEM PRODUKT,
WELCHES DU, WENN ÜBERHAUPT, MIT VORSICHT GENIESSEN SOLLTEST.

LACTOSE



CASEIN

WELTWEIT IST
IN DEN MEISTEN
REGIONEN EINE
LAKTOSE UNVER-
TRÄGLICHKEIT DER
NORMALZUSTAND

CASEIN IST KEIN
LANGSAM VERDAULI-
CHES PROTEIN,
SONDERN CASEIN
VERLANGSAMT
DIE VERDAUUNG!

ALTERNATIVEN FÜR #MILCH-VERMEIDER:
MILCH-ALTERNATIVEN
AUF MANDEL-, KOKOS-,
CASHEW-BASIS
SCHAFS- UND
ZIEGENMILCH BASIERTE
PRODUKTE
(ROTATION!)

www.shoutout-fightleague.at

shoutoutfightleague

Shoutout Podcast

SHOUTOUT Fight League



Warum du Milchprodukte vermeiden solltest:

Primär 2 Bestandteile machen die Milch zu einem Produkt, welches du, wenn überhaupt, mit Vorsicht genießen solltest. **LAKTOSE + CASEIN**

LAKTOSE: Bauchschmerzen, Verdauungsprobleme und Durchfall sind typische Reaktionen auf eine Laktose-Unverträglichkeit. Laktoseintolerant (Milchzucker-Unverträglichkeit) ist keine Krankheit, sondern eine Stoffwechselstörung, die bei Menschen auftritt, denen das Enzym Laktase zur Verarbeitung des Milchzuckers fehlt.

Dieses Enzym benötigen wir Menschen zur Verarbeitung der Muttermilch. Nach der Stillzeit stellt sich die Produktion von Laktase natürlicherweise ein. Durch eine Genmutation (Laktasepersistenz) produzieren es im europäischen Raum auch meistens Erwachsene noch. Die Enzymaktivität ist meist deutlich geringer. (bis zu 95%) Weltweit ist in den meisten Regionen eine Laktose-Unverträglichkeit jedoch der Normalzustand der Bevölkerung.

ACHTUNG: Laktosefreie Produkte sind oftmals nicht völlig laktosefrei, da die hinzugefügte Laktase im Herstellungsprozess (durch bspw. Erhitzen) häufig beschädigt wird.

CASEIN: Casein ist KEIN langsam verdauliches Protein, sondern Casein verlangsamt die Verdauung! Der Grund dafür sind Mizellen. Das Casein flockt in unserem Verdauungstrakt auf und unsere Nährstoffaufnahme kann sich dadurch langfristig verschlechtern. Vermeide Laktose und Casein, indem du Kuhmilch vermeidest und auf Ziegen- bzw. Schafsmilch basierte Produkte zurückgreifst, die bspw. weit weniger Casein beinhalten.

Du hast keine Probleme mit Milchprodukten?

Dann können Skyr, Topfen und ähnliche milchbasierte Produkte eine gute Protein- und Geschmacksquelle für dich sein!



PRO TIP

VERZICHTE ZUMINDEST 7 TAGE LANGE AUF JEDGLICHE ART VON MILCH-BASIERTEN PRODUKTEN UND FÜHRE SIE DEINEM KÖRPER DANN SCHRITTWEISE WIEDER ZU, UM ZU SEHEN, WIE DU DARAUF REAGIERST!

www.shoutout-fightleague.at

 [shoutoutfightleague](https://www.instagram.com/shoutoutfightleague)

 [Shoutout Podcast](#)

 [SHOUTOUT Fight League](#)

