

Merkblatt für Patienten Lactoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)

Es gibt Menschen, die Milchzucker (Laktose) in der Ernährung schlecht vertragen. Milchzucker ist ein Zucker, welcher natürlich in allen Milchprodukten, vor allem Trinkmilch vorkommt. Zur Verdauung von Milchzucker benötigt der Körper ein spezielles Enzym, auch Laktase genannt, welches die Laktose zur Aufnahme im Darm vorher spaltet. Bei Mangel an Laktase im Darm kommt es zu Beschwerden wie z.B. Blähungen, Durchfälle und Krämpfe. Die Laktoseintoleranz kann angeboren sein, sich aber auch im Laufe des Lebens entwickeln als Folge von Darmerkrankungen, nach Magen-/Darmoperationen oder ohne erkennbare Ursache. Zur Diagnostik kann ein Laktosebelastungstest durchgeführt werden oder die Untersuchung über eine Blutabnahme (angeboren - genetische Untersuchung).

Ernährungsvorschläge zur Lactoseintolleranz

Beschwerden treten in der Regel nach Genuss laktosehaltiger Nahrung in Abhängigkeit von der Menge auf. Einige Patienten vertragen größere Mengen bis 15g Milchzucker täglich, entspricht ca. 300ml Milch – andere weniger, 3 bis 5g Milchzucker täglich, entspricht ca. 50 bis 100ml Milch.

Die persönliche Verträglichkeitsmenge müssen sie selbst herausfinden. Langsam kann die Milchzuckermenge gesteigert werden. Gut verträglich ist in der Regel Joghurt und gereifter Schnittkäse. Neben der Milchzuckermeidung können Sie auch das fehlende Enzym Laktase in einer Apotheke erwerben und einnehmen.

- Lactosefreie Diät heißt: Verzicht auf Milchgetränke und Milchprodukte.
- Joghurt- und Kefirprodukte (nicht hitzebehandelt) allerdings können versucht werden, da das milchzuckerspaltende Enzym Lactase durch die lebenden Milchsäurebakterien gebildet wird, dessen Mangel ja schließlich Ursache der Lactoseintoleranz ist.
- Viele Käsesorten enthalten nur geringe Mengen an Milchzucker und können in geringen Mengen verzehrt werden.
- Es ist auch zu beachten, daß in vielen heutigen Lebensmitteln Milchbestandteile, z.B. Milchpulver, beigefügt sind. Darunter fallen u.a. Brot- und Backwaren oder auch Würstchen, viele Konserven, Fertig- und Tiefkühlgerichte, Gewürzmischungen, Dressings und Soßen. Diese Produkte können gegebenenfalls auch Beschwerden auslösen.
- Vermeiden sie auch entsprechende Getränke wie Kaffeesahne, sahnehaltige Getränke, Sahnelikör, sowie alkoholische und weitere Mixgetränke.
- Vorsicht bei Süßstofftabletten, Zahnpasta, Kleiepräparaten, Müslis.
- Auch Medikamente (Dragees) enthalten teilweise als Zusatzstoff Laktose (siehe Beipackzettel).

- Sollte eine laktosefreie Diät auf Dauer durchgeführt werden, ist es ratsam, oral Calcium zuzuführen, z.B. in Form von Calcium Brausetabletten, frei erhältlich in jeder Apotheke.
- Sie können zur Erweiterung Ihrer Mahlzeiten z.B. Sojamilch, Sojaquark, Tofu, Koskosmilch und Coffeemate zufügen.
- Bei Fleisch-, Fischwaren: Orientieren Sie sich an »sichtbares bzw. frisches Fleisch«, keine Fertigzubereitungen.
- Butter und teilweise Margarine, oft Pürees enthalten Milchzucker.
- Schokolade, Nougat, Pralinen, Pudding, Torten, Fertigmilchkuchen enthalten Milchzucker.