

ERNÄHRUNG BEI LAKTOSEUNVERTRÄGLICHKEIT



► WISSENSWERTES

Laktose oder Milchzucker ist ein natürlicher Bestandteil der Milch und in unterschiedlicher Menge in allen Milchprodukten enthalten. Auch bei der Herstellung industriell gefertigter Lebensmittel, in denen man keine Laktose vermuten würde, findet das Kohlenhydrat Verwendung.

Eine Laktoseunverträglichkeit oder Milchzuckerunverträglichkeit entwickelt sich meist im Jugend- und Erwachsenenalter und kann verschiedene Ursachen haben. Durch Abbaustörungen wird der Milchzucker im Dünndarm nicht oder nur unzureichend verdaut. Laktose ist ein Zweifachzucker, der bei normaler Verdauung durch das Enzym Laktase in die Einzelbestandteile Glukose und Galaktose aufgespalten wird.

Bei Menschen mit einer Laktoseunverträglichkeit verbleibt die nicht vollständig aufgespaltene Laktose im Darm und verursacht Beschwerden wie Bauchkrämpfe, Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen und Durchfall.

► GUT ZU WISSEN...

Bei der Laktoseunverträglichkeit handelt es sich nicht um eine Allergie, sondern um eine enzymatische Nahrungsmittelunverträglichkeit, die mengenabhängig auftritt.

► VOM VERDACHT BIS ZUR GEWISSHEIT

Oft ist es ein langer Weg bis zur Diagnose, denn Magen-Darm-Probleme können viele Ursachen haben. Die häufigste und aktuell sicherste Diagnosemethode ist der H₂-Atemtest. Hierbei wird nach der Einnahme von 50 Gramm in Wasser gelöstem Milchzucker über einen Zeitraum von 3 Stunden der Wasserstoffgehalt des Atems gemessen. Erhöht sich der Gehalt, ist dies ein Anzeichen für eine Laktoseunverträglichkeit.

► THERAPIE

In den meisten Fällen lässt sich eine Laktoseunverträglichkeit gut behandeln. Die Betroffenen müssen je nach individueller Toleranzgrenze

die Ernährung umstellen und den Verzehr von stark laktosehaltigen Lebensmitteln einschränken. Ebenfalls lohnt es sich die Ernährung nach den Grundregeln einer bauchgesunden Ernährung zu beleuchten und Essmuster zu verändern. Hierbei hilft eine gastroenterologisch spezialisierte Ernährungsfachkraft im Rahmen einer individuellen Ernährungstherapie.

► HINWEISE FÜR DIE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

In Milch und Milchprodukten sind hochwertiges Protein, Calcium, Vitamin B₂ und Vitamin D enthalten. Daher sollten sie nicht ersatzlos aus dem Speiseplan gestrichen werden. Um eine Unterversorgung zu vermeiden, eignen sich als Ersatz laktosearme, gut verträgliche Sauermilchprodukte und laktosefrei hergestellte Spezialprodukte. Eine gezielte Auswahl calciumreicher Lebensmittel und calciumreicher Mineralwasser (Calciumgehalt von über 300 mg/Liter) ist zudem unbedingt notwendig, um eine ausreichende Calciumversorgung zu gewährleisten.

► HINWEISE FÜR DEN EINKAUF

Folgende Bezeichnungen im Zutatenverzeichnis weisen auf Milchzucker hin: Milchzucker, Laktose, Milch, Molke, Kondensmilch, Buttermilch, Kefir, Joghurt, Dickmilch, Quark, Sahne, Crème fraîche, Schmand, Butter, Käse, Kasein, Kaseinate, Milchpulver, Magermilchpulver, Süßmolke, Sauermolke, Molkenpulver u.a.

► SCHAUEN SIE AUF DAS ETIKETT

Milch einschließlich Laktose zählt laut der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) zu den kennzeichnungspflichtigen Allergenen. Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis kann eine Orientierung sein. Beim Einkauf von nicht verpackter, loser Ware muss diese Information bereitgestellt werden. Nachfragen lohnt sich!



Tipp: Obwohl Sauermilchprodukte wie Joghurt, Dickmilch und Kefir Milchzucker enthalten, werden sie häufig gut vertragen. Grund hierfür sind die enthaltenen Milchsäurebakterien, die Milchzucker abbauen. Die Auswahl geeigneter Produkte kann im Rahmen der Ernährungsberatung besprochen werden. Auch Hart-, Weich- und Frischkäse werden meist wegen ihres geringen Laktosegehaltes gut toleriert. Bei diesen Produktgruppen sind keine Spezialprodukte notwendig.

► **Lebensmittel, die Milchzucker enthalten können**
Individuelle Toleranzgrenze beachten!

► **Lebensmittel, die keinen bzw. wenig Milchzucker enthalten**

Milch / Milchprodukte

- Kuhmilch (Rohmilch, H-Milch u.a.)
- Schafs-, Stuten-, Ziegenmilch
- Sahne, Kondensmilch, Fruchtjoghurt, Quarkzubereitungen
- Weichkäse, Fischkäse
- herkömmliche Säuglingsnahrung

- Natürliche Sauermilchprodukte wie Buttermilch, Dickmilch, Molke, Kefir, Joghurt, Quark sollten individuell ausprobiert werden.
- Hartkäse, Schnittkäse
- Milchzuckerreduzierte (laktosefreie) Spezialprodukte wie Milch, Sahne, Schmand, Frischkäse¹
- spezielle milchzuckerfreie Säuglingsnahrung¹
- Sojadrink¹, Reisdink¹, Haferdrink¹ (calciumangereichert)

Fleisch / Fleischerzeugnisse, Fisch / Fischerzeugnisse, Eier

- Brühwurst (z.B. Bierschinken, Würstchen, Mortadella, Bockwurst, Wiener Würstchen, Bratwurst, Leberkäse, Fleischwurst)
- gekochter Schinken
- Leberwurst
- Rohwurst (Salami)
- Fischerzeugnisse in Soßen und Marinaden
- Eiergerichte mit Kuhmilch (Rührei, Eierpfannkuchen)

- alle Sorten Fleisch: unverarbeitet, frisch, TK oder unpaniert
- roher Schinken, Roastbeef
- alle Sorten Fisch: unverarbeitet, frisch, TK, geräuchert
- Eier: frisch

Getreide / Getreideprodukte, Kartoffeln

- Milchbrot und -brötchen, Buttermilchbrötchen, Rosinenbrötchen, Knäckebrötchen mit Milch, Toastbrot, Zwieback
- Gebäck, Kekse, Butterkekse, Waffeln, Löffelbiskuit, Stollen, Sahnetorten etc.
- Hefeteig (Hefezöpfe), Quark-Öl-Teig
- Paniermehl
- Knusper- und Schokomüsli
- Kartoffelbrei mit Milch, Butter oder Sahne
- (Fertig-) Kartoffelgratin, -kroketten, -knödel

- Getreide-, -flocken, -mehl, -grieß, -stärke
- Brot, Brötchen, Knäckebrötchen ohne Milch³
- Teig und Kuchen ohne Milchprodukte³
- Eierteigwaren (Nudeln) ohne Milchzusatz
- Tofu-Öl-Teig
- Cornflakes, Nuss- und Fruchtemüsli³
- Zubereitungen aus allen Sorten Kartoffeln ohne die Verwendung von Milch, Sahne, Butter etc.³

Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

- Gemüse/Hülsenfrüchte in Soßen mit Milchbestandteilen (z.B. TK-Rahmgemüse)¹

- alle unverarbeiteten Sorten Gemüse: Bleichsellerie, Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Kohlrabi, Mangold, Spinat, etc.¹
- alle unverarbeiteten Sorten Hülsenfrüchte: weiße Bohnen, Kichererbsen, Kidney-Bohnen, Linsen, Sojabohnen, etc.
- alle unverarbeiteten Sorten Obst: Aprikosen, Apfel, Orange, etc.

Süßes, Getränke

- Nuss-Nougat-Creme
- alle Süßwaren mit Schokolade oder Milch
- Karamellbonbons, Weichlakritz,
- Pudding, Fertigdesserts, Milchreis, Grießpudding
- Eis
- Milch (s.o.), Kakao, Fruchtsaftgetränke mit Molke, Instantgetränke

- Honig, Marmelade
- Fruchtgummi, Kaugummi
- Blockschokolade, Marzipan³
- Götterspeise, Grützen, Kompott, Puddings, Sorbet mit Milchersatz zubereitet³
- Mineralwasser, Tee, Kaffee, Getreidedrinks mit Calcium^{1,3}, Fruchtsaft

Verschiedenes

- Butter
- Margarine mit Joghurtkulturen oder Molke
- Fertigsoßen, Würzpasten
- Fertiggerichte z.B. Tütensuppen
- Energydrinks, Proteindrinks

- Margarine ohne Milchzucker³
- alle reinen Pflanzenöle
- Ketchup, Senf, Mayonnaise³

¹ Calciumreiche Lebensmittel bei milchfreier Ernährung

² Bei abgepackten Wurstwaren unbedingt auf die Zutatenliste achten oder beim Hersteller nachfragen

³ Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen