



Ernährungsempfehlungen bei Milchzuckerunverträglichkeit (Lactose-Intoleranz)

Bei Ihnen wurde durch einen H₂-Atemtest eine Lactoseintoleranz diagnostiziert.

Hierunter versteht man eine Unverträglichkeit (keine Allergie!!) von Laktose (Milchzucker)-haltigen Nahrungsmitteln, wie z.B. Milch und Milchprodukten (oft auch in Tabletten enthalten!), die durch einen mehr oder weniger ausgeprägten Mangel bis hin zum völligen Fehlen des milchzuckerspaltenden Enzymes (Lactase) im Dünndarm hervorgerufen wird. Der Milchzucker kann dann im Dünndarm nicht zu Glucose und Galaktose abgebaut werden, so dass er in den bakteriell besiedelten Dickdarm gelangt und hier durch die Darmbakterien zu Milchsäure, Essigsäure, Kohlendioxid, Methan und Wasserstoff verstoffwechselt wird. Zudem fördert die Lactose den Einstrom von Wasser in den Dickdarm und eine Zunahme der Kolibakterien im Dickdarm. Dies führt zu Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen, Koliken, Durchfall und Übelkeit. Die Beschwerden sind lästig, aber grundsätzlich nicht gefährdend.

Die Lactoseintoleranz ist keine Krankheit!!!!

Die Lactaseaktivität ist genetisch vorgegeben, ihr Maximum liegt im Säuglingsalter, eine deutliche Aktivitätsabnahme tritt normalerweise schon im 2. Lebensjahr ein. Die Mehrheit der Weltbevölkerung (ca. 90%) kann Milchzucker nach dem Säuglingsalter nicht mehr vollständig verwerten.

Laktasemangel mit seinen Folgen findet sich insbesondere bei Asiaten und Afrikanern (100%), aber auch bei Südeuropäern sehr viel häufiger (40-70%) als bei Nordeuropäern (10-15%). Ein sekundärer Laktasemangel kann aber auch als Folge einer Erkrankung des Dünndarms z.B. Zöliakie oder Morbus Crohn auftreten. Weiterhin wird diskutiert, dass ein Laktasemangel z. B. durch Virusinfekte erworben sein kann. Die Schwere der Symptomatik hängt von der Menge der zugeführten Lactose, aber auch von der Form, in der Lactose zugeführt wird, ab. So sind die Beschwerden nach Zufuhr von reiner Lactose, z.B. beim Atemtest deutlich ausgeprägter, als wenn die gleiche Menge als Milch zu einer fettreichen Mahlzeit aufgenommen wird. In der Regel werden kleinere Lactosemengen, z.B. 1/4 l Milch über den Tag verteilt, vertragen. Die Verträglichkeit hängt von der individuellen Laktaseaktivität ab, sie muss jeder für sich selbst herausfinden. Nur sehr selten ist eine vollständig lactosefreie Ernährung erforderlich. Die Behandlung besteht darin, Lebensmittel, die Milchzucker enthalten, konsequent zu reduzieren bzw. zu meiden. Dazu gehören alle Milchprodukte, die unvergorenen Milchzucker enthalten (alle Milchprodukte außer Schnitt- und Weichkäse). Joghurt wird häufig von Patienten mit Milchzuckerunverträglichkeit toleriert, da er Lactase produzierende Bakterien enthält, die den Milchzucker fast komplett abbauen, so dass nur sehr geringe Mengen in den Dünndarm gelangen. Nach Angaben der Hersteller ist holländischer Schnittkäse weitgehend lactosefrei. Um bei milchärmer Ernährung den Kalziumbedarf zu decken, sollten Gemüsesorten mit hohem Calciumgehalt (Spinat, Brokkoli, Lauch, Grünkohl, Sojabohnen) bevorzugt gegessen werden.



Empfehlung:

1. Auf Inhaltsstoffe in Wurst und verarbeitetem Fleisch achten, evtl. beim Schlachter fragen, ob Milchzucker verwendet wird.
2. Auf Brot und Backwaren achten, diese werden oft mit Milch, Sahne und Milchpulver hergestellt.
3. Süßstoffe meiden, diese enthalten meistens Milchzucker als Trägersubstanz.
4. Fertiggerichte und Instantprodukte werden häufig mit dem Zusatz von Milchpulver hergestellt.
5. Milkschokolade, Bonbons, Pralinen, Eiscreme, Nuss-Nougat-Cremes sind nicht zu empfehlen, da sie in der Regel mit Milchpulver hergestellt werden.
6. Medikamente enthalten manchmal auch Milchzucker als Trägersubstanz, dieses sollte mit dem Arzt oder Apotheker besprochen bzw. in dem Beipackzettel nachgelesen werden.
7. Wollen Sie Essen gehen, suchen Sie am besten ein asiatisches Restaurant auf, da die Asiaten wegen Unverträglichkeit milchzuckerfrei kochen.

Zur laktosearmen bzw. laktosefreien Ernährung stehenden Milchpulver zu Verfügung, die entweder durch Laktoseentzug oder auf Sojaisolatbasis hergestellt sind, z.B. Nestle al 110 oder Humana SL sowie laktosearme bzw. laktosefreie Milchsorten, z.B..... zur Verfügung. Diese Milchsorten schmecken häufig etwas süßlicher durch den Laktoseentzug.

Alternativ ist die Selbsterstellung laktosearmer Milch durch Zugabe von Laktase, z.B. Kerulac-Tropfen (APH-Allergie-Emmerich) möglich. Es werden 10 Tropfen Kerulac zu 240 ml Vollmilch gegeben, die dann über 24-48 h im Kühlschrank (4-8 °C) aufbewahrt wird. Hierdurch wird die Laktose zu 70- 100 % gespalten. Es gibt auch Laktasepräparate, z.B. Lactrase Tbl., Laktofit, Lactaid Externa, die direkt vor Beginn einer laktosehaltigen Mahlzeit, allerdings mit unterschiedlichem Effekt (die Laktase wird im Magen inaktiviert) eingenommen werden.



Lactosegehalt von Milch und Milcherzeugnissen

Milchzucker (Lactose) g/100g

Konsummilch 4,8-5,0

Milchmixgetränke 4,4-5,4

Dickmilch 3,7-5,3

Fruchtdickmilch 3,2-4,4

Joghurtzubereitungen (Schoko, Nuss,
Mokka, Vanille)
3,5-6,0

Kefir 3,5-6,0

Buttermilch 3,5-4,0

Sahne 2,8-3,6

Saure Sahne 3,0-3,6

Crème fraîche 2,0-2,4

Crème double 4,5

Butter 0,6-0,7

Milchpulver 38-51

Desserts (Cremepudding, Milcheis,
Griesbrei)
2,8-6,3

Eiscreme (Milch, Frucht, Joghurt) 5,1-6,9

Magerquark 4,2

Speisequark 10-70% 2,0-3,8

Schichtkäse 10-50% 2,9-3,8

Hüttenkäse 20% 3,0

Frischkäsezubereitung 10-70% 2,0-3,8

Schmelzkäse 10-70% 2,8-6,3

Käsefondue 1,8

Käsepastete 1,8

Kochkäse 3,2-3,9

Emmentaler, Bergkäse, Berghofkäse, Reibkäse, Parmesan, Alpkäse,
Edamer, Gouda, Tilsiter, Stauferkäse, Steppenkäse, Trapistenkäse, Apenzeller,
Backsteiner, Brie, Camembert, Weichkäse, Weinkäse, Weißlacker,
Chester, Edelpilzkäse, Schafskäse, Havarti, Jerome, Limburger, Romadur,
Mozzarella, Münsterkäse, Raclette, Räucherkäse, Sandwich- Käsepastete,
Bad Aiblinger Rahmkäse, Butterkäse, Esrom, Sauermilchkäse (Harzer, Mainzer,
Handkäse) sämtlich < 1,0 g/100g

Wir hoffen, Ihnen mit diesen Angaben eine Hilfestellung zum Umgang mit der
bei Ihnen vermuteten, bzw. diagnostizierten Laktoseintoleranz geben zu können
und wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung.