

Ernährungsempfehlung bei Laktose-Intoleranz



■ INHALT

Allgemeine Informationen	3
Ursache	3
Ernährungstherapie	3
Calciumversorgung	4
Laktosefreie, calciumreiche Lebensmittel	4
Ernährungstherapie in der Praxis	5
Laktosefreie Lebensmittel	5
Alternativen zu Milch und Milchprodukten	5
Lebensmittel mit Laktose	6
Lebensmittel mit versteckter Laktose	6
Literaturempfehlung	7
Links	7
Selbsthilfegruppen	7

Ernährungsempfehlung bei Laktose-Intoleranz

(Milchzuckerunverträglichkeit)

Allgemeine Informationen

Bei einer Laktose-Intoleranz – einer Milchzuckerunverträglichkeit lösen Milch und Milchprodukte (von allen Tierarten) Beschwerden wie starke Blähungen, Völlegefühl, Stuhlnunregelmäßigkeiten, Durchfall Verstopfung, Bauchschmerzen/-koliken oder Übelkeit aus.



Ursache

Ursache für die Milchzuckerunverträglichkeit ist das Fehlen bzw. die unzureichende Produktion des Verdauungsenzyms Laktase im Dünndarm. Dieses Enzym ist notwendig, um den Milchzucker in seine Einzelbestandteile zu spalten – nur so kann der Milchzucker ins Blut aufgenommen werden.

Ernährungstherapie

Die Therapie hängt vom Schweregrad der Milchzuckerunverträglichkeit ab, das heißt, ob die Laktaseaktivität vollständig fehlt, oder ob noch eine Restfunktion vorhanden ist. Letztendlich ist es für jeden Betroffenen wichtig zu wissen, bei welchen Mengen an Milchzucker Beschwerden auftreten.

Nur selten kommt es bereits bei geringen Milchzuckermengen (unter drei Gramm) zu Beschwerden, sodass Lebensmittel mit geringen Lactosemengen und in kleiner Menge verzehrt, meist ohne Probleme vertragen werden. Beschwerden treten oft erst bei Laktosemengen von über zehn Gramm auf.

Testen Sie Ihre Toleranzgrenze, indem Sie einige Tage (besser zwei bis drei Wochen) völlig auf sämtliche Milchprodukte verzichten. Dann probieren Sie ein Milchprodukt in kleinen Mengen, und beobachten die Reaktion. So können Sie Ihre individuelle Verträglichkeit ermitteln.

■ ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG BEI LAKTOSE-INTOLERANZ

Wenn weiterhin Beschwerden auftreten, ist es sinnvoller, auch in Zukunft auf dieses Milchprodukt weitgehend zu verzichten.

Sauermilchprodukte enthalten ähnliche Mengen an Milchzucker wie Milch, sind aber meist besser verträglich wie Milch. Grund dafür sind die enthaltenen Milchsäurebakterien, die den Milchzuckerabbau im Darm fördern.

Es ist sinnvoll, seine individuelle Verträglichkeit/Unverträglichkeit auszutesten.

Calciumversorgung:

Eine ausreichende Calciumversorgung stellt bei einer gezielten Lebensmittelauswahl kein Problem dar, da Hartkäse eine gute Calciumquelle darstellt. Ergänzt mit laktosefreien Milchprodukten und calciumreichen Lebensmitteln ist der Bedarf von ca. 1.000 mg Calcium pro Tag gut zu decken.

Laktosefreie, calciumreiche Lebensmittel

- Hart- und Schnittkäse
- Gemüsesorten wie Kohlgemüse, Fenchel, Lauch
- Obstsorten wie Beeren und Zitrusfrüchte
- Mineralwässer wie Alpquell, Römerquelle, Juvina
- Calciumangereicherte Produkte wie z. B. Alpro Sojamilch mit Calcium, Hohes C calciumangereicht
- Auch Vollkornprodukte enthalten mehr Calcium wie Weißmehlprodukte



Ernährungstherapie in der Praxis

Laktosefreie Lebensmittel

- Fleisch, Fisch, Geflügel
- Obst, Gemüse, Salat
- Kartoffeln, Reis, Nudeln
- Getreide und Getreideflocken
- Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen
- Öl, Butterschmalz
- Kräuter, Gewürze
- Fruchtsäfte, Tee, Kaffee, Mineralwasser, Leitungswasser
- Eier
- Gewürze
- Bitterschokoladen
- Butter (enthält sehr wenig Laktose)

Alternativen zu Milch und Milchprodukten

- Reismilch, Mandelmilch, Hafermilch, Kokosmilch, Sojamilch
- Sojadessert, -joghurt, -creme
- Produkte von Minus L
- Produkte von Free from Spar
- Produkte von L-free Nöm
- Tofu, vegetarische Pasten auf Sojabasis



■ ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG BEI LAKTOSE-INTOLERANZ

Lebensmittel mit Laktose

- Vollmilch, Magermilch, H- Milch, Kondensmilch, Kaffeeweißer
- Sauermilchprodukte wie: Joghurt, Buttermilch, Kefir, Sauermilch, ...
- Sauerrahm, Creme fraiche, Schlagobers, Kaffeeobers
- Molke, Molkegetränke
- Topfen, Hüttenkäse, Schmelzkäse, Kochkäse, Frischkäse, Rahm- und Doppelrahmkäse, diverse Topfenaufstriche
- Eis
- Margarine
- Milchpulver, Molkenpulver, Magermilchpulver

Lebensmittel mit versteckter Laktose

- Backwaren: Kekse, Waffeln, Soletti, ...
- Schokolade, Pralinen, Nougat, Milchbrot, Kuchen, ...
- Salatdressings
- Backmischungen, Toastbrot, Knäckebrötchen,
- Fertiggerichte-/produkte: Tiefkühlgerichte, Fertigmilch
- Wurstwaren: Brühwürste, Wurstkonserven
- Brotaufstriche
- Instantprodukte: Soßen, Suppen, Püleepulver
- Medikamente, Schüssler Salze

**Es ist sinnvoll zuerst die Zutatenliste zu lesen,
bevor man ein Nahrungsmittel kauft.**



■ ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG BEI LAKTOSE-INTOLERANZ

Literaturempfehlung:

Laktose-Intoleranz – Wenn Milchzucker krank macht

Autor: Thilo Schleip

Verlag: Trias

Erscheinungsjahr: 2004

ISBN 3830432402

Nützliche Links:

www.laktobase.at

www.libase.de

www.issgesund.at

www.kochen-ohne.de

Selbsthilfegruppe:

Dachverband der Selbsthilfegruppen

Telefon 0732/79 76 66

E-Mail: office@selbsthilfegruppen.co.at



Besuchen Sie unser Online-Magazin:
FORUM *Gesundheit*.at
Unsere Leistungen: www.oegkk.at

OÖ  GKK
FORUM GESUNDHEIT

Für den Inhalt verantwortlich: Diätologin Gaby Harringer.
OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz.