

Peter Stickeler  
Christiane Kottig-Hilber  
Heinrich Steibert



Hundemstr. 95a  
57368 Lennestadt-Altenhundem  
Tel. 02723 686 110  
Fax 02723 686 1123  
[www.hausaerzte-lennestadt.de](http://www.hausaerzte-lennestadt.de)

Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin

## **Lactoseintoleranz**

Milchzucker (Lactose) wird aufgrund eines Mangels an milchzuckerspaltenden Enzymen von manchen Menschen nicht vertragen. Bei Ihnen wurde eine Milchzuckerunverträglichkeit festgestellt. Zur Vermeidung von Beschwerden ist eine milchzuckerarme Ernährung erforderlich.

Die Umstellung auf eine laktosearme Ernährung ist sicherlich für jeden Patienten zunächst eine Herausforderung. Milch, Joghurt, Quark, Butter, Käse und alle anderen Molkereiprodukte, aber auch Backwaren, Süßigkeiten, Fertigprodukte wie Kartoffelpüree, Gewürzmischungen, Wurstwaren oder Medikamente können Milchzucker enthalten und Beschwerden verursachen.

Da es nicht immer sofort offensichtlich ist, in welchen Produkten Laktose enthalten sein könnte, sollten Sie die Auflistung der Inhaltsstoffe auf den Nahrungsmittelverpackungen sehr genau lesen. Seit einigen Jahren ist es gesetzlich vorgeschrieben, dass bei allen verpackten Lebensmitteln sämtliche Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können, in der Reihenfolge der enthaltenen Menge aufgelistet werden müssen. Dies gilt auch für Milchzucker. Finden Sie also die Begriffe Laktose, Milchzucker, Milch oder Molkepulver auf der Liste der Inhaltsstoffe, so sollten Sie das Produkt meiden oder vorsichtig austesten. Anders sieht es bei unverpackten Lebensmitteln, wie zum Beispiel Bäckerei- und Wurstwaren, aus. Hier gibt es keine Zutatenliste. Fragen Sie deshalb unbedingt beim Bäcker oder Metzger nach, ob bei der Verarbeitung Milch, Milchzucker, Milch- oder Molkepulver verwendet wurden.

Die wenigsten Betroffenen müssen jedoch gänzlich auf alle laktosehaltigen Produkte verzichten. Letztlich richtet sich die Auswahl der Nahrungsmittel nach der individuellen Verträglichkeit. So bereiten einigen Patienten kleinere Portionen, die über den Tag verteilt gegessen werden, weniger Probleme. Manche Käsesorten - dazu zählen vor allem reifere Hartkäse und gesäuerte Milchprodukte wie Buttermilch, Dickmilch, Joghurt und Quark - enthalten Bakterien, die während des Reifeprozesses den Milchzucker abbauen. Daher sind für einige laktose-intolerante Menschen diese Milchprodukte gut bekömmlich.

### **Vorsicht vor Kalziummangel!**

Aus ernährungsmedizinischer Sicht ist der vollständige Verzicht auf Milch und alle Milchprodukte problematisch. Milch ist der wichtigste Kalziumlieferant unseres Körpers. Kalzium ist der mengenmäßig am stärksten vertretene Mineralstoff im menschlichen Organismus und Hauptbestandteil von Knochen und Zähnen. Es wird für viele lebenserhaltende Funktionen benötigt und ist an der Blutgerinnung, an der Erregung von Muskeln und Nerven sowie an der Aktivierung einiger Enzyme und Hormone beteiligt. Wird über die Nahrung nicht genügend Kalzium aufgenommen, so holt sich der Körper das lebenswichtige Mineral aus den Knochen, um die anderen wichtigen Funktionen des Körpers aufrechtzuerhalten. Ein Mangel an Kalzium führt folglich zu Knochenabbau und erhöht daher das Risiko für Osteoporose.

Wenn Sie weitgehend auf Milchprodukte verzichten, so sollten Sie unbedingt durch andere kalziumreiche Nahrungsmittel einen Ausgleich schaffen. Essen Sie viel grünes Gemüse, frische

Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kresse und Wildkräuter), Samen und Nüsse und trinken Sie kalziumreiches Mineralwasser. Eine Kalziumzufuhr ist auch in Form von z.B. Brausetabletten möglich.

## **Laktosefreie Milchprodukte**

Eine gute Alternative, sich laktosefrei zu ernähren, ohne auf Kalzium verzichten zu müssen, sind laktosefreie Milch und Milchprodukte, die Sie in Reformhäusern und den meisten Supermärkten erhalten. Sie sind besonders deshalb zu empfehlen, weil sie die gleichen wertvollen Inhaltsstoffe wie herkömmliche Milch enthalten und daher auch für die nötige Kalziumzufuhr sorgen.

Die Zubereitung von Speisen und Getränken sowie die Weiterverarbeitung der laktosefreien Milch zu Käse, Quark, Joghurt, Pudding, Butter oder Speiseeis ist problemlos möglich. Das bedeutet: Trotz Laktose-Intoleranz brauchen Sie nicht auf milchhaltige Speisen wie den leckeren Milchkaffee zum Frühstück oder das Käsebrötchen zu verzichten. Die Produktpalette der im Handel erhältlichen laktosefreien Milcherzeugnisse hat sich in den letzten Jahren deutlich vergrößert.

Sie erkennen die Produkte, die Sie mittlerweile in fast allen größeren Lebensmittelläden und Supermärkten kaufen können, an der Bezeichnung „MinusL“ oder „laktosefrei“.

In Apotheken und Drogeriemärkten sind auch Laktase-Enzympräparate erhältlich, welche das fehlende Enzym ersetzen, und vor den Mahlzeiten eingenommen, auch eine normale laktosehaltige Mahlzeit ermöglichen (z. B. Restaurantbesuche).

## **Nicht oder nur in geringen Mengen geeignete Lebensmittel:**

Milch/Milchprodukte:	alle Milchprodukte, die Laktose enthalten
Brot/Backwaren:	Brot- und Gebäcksorten, die mit Milch, Milchpulver, Buttermilch oder anderen Milchprodukten gebacken wurden; Tiefkühl-Kuchen; Brot- und Kuchenbackmischungen, die Milch, Milchpulver oder Ähnliches enthalten; Milchbrötchen, Knäckebrötchen, Kuchen, Waffeln, Kekse, Cracker
Fertiggerichte/Fertigteilgerichte:	Pizza, Tiefkühl-Fertiggerichte, Tiefkühl-Zubereitungen (z. B. mit Fleisch oder Gemüse), Konserven (z. B. Gurken, Fisch)
Wurstwaren:	Würstchen (z. B. Brühwürstchen), Leberwurst, fettreduzierte Wurstwaren, Wurstkonserven
Instant-Erzeugnisse:	Instant-Suppen, Instantsaucen, Instant- Cremes, Kartoffelpüreepulver, Knödelpulver, Bratlingmischungen
Fertigsaucen:	Gourmetsaucen, Grillsaucen, Mayonnaise
Süßwaren:	Eiscreme, Sahneis, Sahne- und Karamellbonbons, süße Riegel, Nougat, Nuss-Nougat- Creme, Pralinen, Schokolade, Fertigdessert
Sonstige Produkte:	Margarineprodukte, pikante Brotaufstriche, Müslimischungen, Gewürzmischungen, Streugewürze,

## Senf, Ketchup

### **Auswahl verträglicher Lebensmittel, die keinen Milchzucker enthalten:**

Milch/Milchprodukte:	laktosefreie Milch und Milchprodukte, Sojaprodukte, Mandelmilch, Reismilch, Reisdrink
Brot/Backwaren:	alle Sorten, die ohne Milch oder Milchprodukte bzw. Milchpulver gebacken wurden
Nährmittel:	alle Getreidearten, Reis, Mais, Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen, Johannisbrotkernmehl, Speisestärke (Mais- und Kartoffelstärke)
Hülsenfrüchte/Nüsse:	getrocknete Erbsen, Bohnen, Linsen, Mandeln, alle Nusssorten
Obst/Gemüse:	alle Sorten als Frischware, auch tiefgekühlt, keine Tiefkühl-Fertiggerichte
Fleisch/Geflügel:	Schinken, Braten, Kassler, Roastbeef, Rauchfleisch, Fleisch- und Geflügelsülzen
Fisch/Meeresfrüchte:	roh (z. B. Sushi, Lachstatar etc.) und zubereitet ohne Fertigsaucen
Eier/Fett:	alle naturreinen Pflanzenöle, Pflanzenmargarine ohne Milchanteil, Butterschmalz (frei von Milchzucker und Milcheiweiß)
Eier:	als Rührei, Spiegelei, gekochtes Ei
Süße Brotaufstriche/Süßwaren:	Honig, Konfitüre, Gelee, Apfelkraut und Apfelmus, Pflaumenmus, Zuckerrübensirup; Mandel-, Sesam- und Nussmus; Süßwaren ohne Milch und Milchzubereitungen
Sonstige Produkte:	Vegetarische Brotaufstriche, Kräuter, Gewürze

