



Datum: 02.01.2017

erstellt von: Julia Güldner

Lactoseintoleranz

Definition

Bei der Lactoseintoleranz handelt es sich um eine **Nahrungsmittelunverträglichkeit**. Wie der Name schon verrät, können Betroffene keine Lactose (Milchzucker) verdauen, und müssen beim Lactoseverzehr mit unangenehmen Beschwerden rechnen.

Symptome

- ✿ Bauchschmerzen
- ✿ Durchfall
- ✿ Blähungen
- ✿ Völlegefühl
- ✿ Übelkeit
- ✿ Erbrechen

Gut zu wissen

Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten Kalziumlieferanten in unserer Ernährung. Um den Bedarf an Kalzium trotzdem zu decken, kann auf kalziumhaltiges Mineralwasser oder Leitungswasser zurückgegriffen werden.

Die Therapie hängt von dem Schweregrad der Erkrankung ab. Dies reicht von einer völligen Unverträglichkeit bis hin zu einer leichten Unverträglichkeit. Letztlich ist für jeden Betroffenen wichtig, dass er für sich selbst herausfindet, bei welcher Menge Laktose er mit Beschwerden reagiert. Des Weiteren gibt es mittlerweile s.g. Lactrase Tabletten, diese enthalten das fehlende bzw. nicht ausreichende Enzym Lactrase, die Tabletten müssen gemeinsam mit der lactosehaltigen Nahrung aufgenommen werden. Da aber eine exakte Dosierung schwierig ist verschwinden, die zu erwartenden Beschwerden nicht vollständig, sie können diese aber deutlich lindern.

Erhältlich sind diese in vielen Drogeriemärkten sowie in Apotheken.

Obwohl saure Milchprodukte relativ große Mengen Milchzucker enthalten, werden sie häufig gut vertragen.

Ähnliches gilt für die Verträglichkeit vieler Käsesorten.



Vollkommen lactosefreie Produkte sind

- ✿ Fleisch
- ✿ Fisch
- ✿ Eier
- ✿ Gemüse
- ✿ Obst
- ✿ Getreide
- ✿ Kartoffeln
- ✿ Reis sowie
- ✿ Fette in einer unverarbeiteten Form

Erlaubte Süßigkeiten

- ✿ Ritter Sport Voll-Nuss lactosefrei und Vollmilch lactosefrei
- ✿ Rittersport Marzipan, Halbbitter mit 50% Kakao und Edel-Bitter mit 71% Kakao
- ✿ Lindt Edelbitter Mousse in den Sorten Sauerkirsch Chili, Blaubeer-Lavendel, Chocoladen-Trüffel, Hot Granatapfel & Chili, Cranberry, Orange
- ✿ Lindt Excellence in den Sorten 70% Edelbitter Mild, 85% Edelbitter Kräftig, 85% Edelbitter Mild und 90% Edelbitter Mild
- ✿ Griesson Soft Cake Orange und solche, die mit dunkler Schokolade überzogen wurden sowie Griesson Chocolate Mountain Cookies Big Nut
- ✿ Sarotti Herzkirschen Zartbitter
- ✿ Mon Chéri
- ✿ Popcorn, gebrannte Mandeln
- ✿ Gummibärchen

Was Sie über Getränke wissen sollten

Es gibt viele verschiedene Getränke, die frei von Lactose sind. Hierzu zählen beispielsweise Frucht- und Gemüsesäfte, Soja-Getränke sowie Kaffee und Tee. Bei Letzterem ist Vorsicht bei Teemischungen geboten. Diese sind häufig nicht nur aromatisiert, sondern können auch eine gewisse Menge Laktose enthalten. Zu empfehlen sind in der Regel Kräuter-, Schwarz- oder Früchtetees.

Bei alkoholischen Getränken wie Bier oder Wein sollte ebenfalls berücksichtigt werden, dass durch verschiedene Gärprodukte, sei es auch in geringen Mengen, Lactose enthalten sein kann. Hier bitte vorher unbedingt die Inhaltsstoffe prüfen und gegebenenfalls beim Hersteller nachfragen.

!!!!!!Lactosereiche Lebensmittel !!!!!

Milch/Milchprodukte:

Milch, Pudding, Mixgetränke, Kakaogetränk, Süßspeisen, Cremes, Eiscreme, Kaffeeweißer, Kondensmilch, Sahne, Sauerrahm, Dickmilch, Kefir, Joghurt, Sauermilch, Käse, Quark, Hüttenkäse, Schmelzkäse, Käsezubereitungen

Sonstige Produkte:

Sahnesoßen, Cremesuppen, Kartoffelpüree, Schokolade, Nuss-Nougat Creme, Pralinen, Sahne- und Karamellbonbons



*Lactosehaltige Lebensmittel, die **meistens vertragen** werden:*

Brot/Backwaren:

Milch, Milchpulver können enthalten sein in Brot, Kuchen, Backmischungen, Milchbrötchen, Waffeln, Kuchen, Keksen, Kräcker

Fertiggerichte/Fertigteilgerichte:

Konserven, Tiefkühlprodukte (Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch), Knödelpulver

Fleisch/Wurstwaren:

Würstchen, Brühwurst, Leberwurst, fettreduzierte Wurstwaren, Schinken, Wurstkonserven

Fertigsoßen:

Gourmetsoßen, Grillsoßen, klare Salatsoßen

Sonstige Produkte:

Müslimischungen, Margarineprodukte, Vegetarische Pasteten

Lactose versteckt sich hinter folgenden Begriffen:

Milchzucker, Molke, Molkepulver, Milch, (Voll-/Mager-) Milchpulver, entrahmte Milch, Rahm, (süße/saure) Sahne, Sahnepulver, Butter, Lactosemonohydrat, Milchelemente, Milchserum, Molkereistoffe, Milchserumpulver, Quark, Natriumkasein, Kasein, Kaseinate, Milcheiweiß, aufgespaltene Milcheiweiße, Milchfette, Lactalbumin, Lactoglobulin

**Laktoseintoleranz-Portal mit umfangreicher Lebensmitteldatenbank:
www.laktonaut.de**



Tipps für die Praxis

- Verwenden Sie bitte statt Kondensmilch oder Kaffeesahne laktosefreie Milch oder Kaffeeweißer auf Sojabasis hergestellt.
- Wählen Sie Kuchen und Gebäckarten aus, für deren Herstellung keine Milch benötigt wird. Biskuit-, Mürbe- und Strudelteig lassen sich ohne Milch zubereiten.
- Bitte bereiten Sie Müsli mit Fruchtsaft anstelle von Milch oder Joghurt zu.
- Tauschen Sie Milch und Milchprodukte gegen kalziumangereicherte Sojaprodukte oder lactosefreie Kuhmilchprodukte aus.
- Wählen Sie im Restaurant und im Urlaub nur solche Gerichte aus, bei denen Sie sich sicher sind, dass sie milch- bzw. milchzuckerfrei sind. Im Zweifelsfall fragen Sie nach.
- In der Lebensmittelindustrie wird oft aus technologischen Gründen zahlreichen Produkten Milchzucker zugesetzt. Lesen Sie deshalb die Zutatenliste oder fragen Sie beim Hersteller nach.
- Bei unverpackten Lebensmitteln wie Backwaren, Fleisch, Wurst, Fisch und Fisch-erzeugnissen, Feinkostsalaten und Ähnlichem fragen Sie bitte beim Verkäufer nach.
- Probieren Sie aus, inwieweit Sie nicht doch kleine Mengen an Hartkäse und Joghurt, Quark, Kefir vertragen. Oftmals werden probiotische Joghurts anstelle herkömmlicher Joghurts besser vertragen.
- Lebensmittel mit den Inhaltsstoffen Laktat oder Milchsäure sind nicht lactosehaltig und können Sie ohne weiteres verzehren.
- Bevorzugen Sie als Getränke kalziumreiches Mineralwasser (>150mg/l) und kalziumangereicherte Fruchtsäfte.
- Kalziumreiche Gemüsesorten sind grüne Gemüse, wie z.B. Broccoli, Spinat, Grünkohl und Fenchel
- Lactosespaltende Enzyme werden direkt vor oder während einer lactosehaltigen Mahlzeit eingenommen.

Quellen:

www.laktonaut.de

www.netdokter.de

Klinik für Ernährungsmedizin München