



Patienteninformation zur

Milchzucker-Unverträglichkeit

(Laktoseintoleranz)

Liebe Patientin, lieber Patient,

mit diesem Schreiben möchten wir Ihnen einige Informationen und Hilfestellungen für die Ernährung bei einer Milchzucker-Unverträglichkeit (Laktoseintoleranz) geben.

Bei dieser Stoffwechselstörung ist die Verwertung von Milchzucker im Dünndarm nicht möglich oder stark eingeschränkt. Im Dickdarm wird dann der Milchzucker von den Darmbakterien verarbeitet, was zu vermehrter Gas- und Flüssigkeitsbildung im Darm führt. In der Folge treten dann Bauchkrämpfe, ein aufgeblähter Bauch und oft auch Durchfälle auf.

Die Therapie besteht darin, auf Produkte, die Milchzucker enthalten, zu verzichten oder deren Konsum zu reduzieren. In erster Linie sind dieses Milch und Milchprodukte. Oft ist aber auch anderen Lebensmitteln (Backwaren, Süßigkeiten, Fertignahrungsmittel oder Fertigprodukten) Milchzucker zugesetzt. Da bei einigen Patienten auch bereits geringe Mengen an Milchzucker Beschwerden auslösen, sollten Sie in diesen Fällen auf die Inhaltsstoffe auf der Verpackung achten.

Bei einigen schweren Ausprägungen, bei denen komplett auf Milch und Milchprodukte verzichtet werden muss, sollte bei der Ernährungsumstellung auf eine ausreichende Zufuhr von Kalzium geachtet werden.

Bei weniger ausgeprägten Formen werden oftmals Nahrungsmittel mit geringer Menge an Laktose, oder Nahrungsmittel, denen Milchzucker-spaltende Bakterien zugesetzt sind, vertragen. Dann können Joghurts mit lebenden Kulturen (z.B. Activia o.ä.) oder Käse (je härter, bzw. trockener ein Käse ist, desto geringer ist die Laktose-Menge durch die fortgeschrittene Fermentation) in geringen oder normalen Mengen konsumiert werden.

Speisen oder Produkte, die erfahrungsgemäß sehr oft zu Beschwerden führen, sind Sauermilchprodukte (Saure Sahne, Schmand, Crème Fraîche, Sahnejoghurt, Mascarpone), Süßrahm-Produkte (Kaffeesahne, Schlagsahne, Kondensmilch) oder Fertigprodukte, die Sahne oder Molke enthalten. Auf diese Produkte sollte daher verzichtet werden.

Eine Alternative stellen laktosefreie Produkte dar, die zunehmend mehr in den Lebensmittelmärkten angeboten werden (sog. Minus-L-Produkte). Auch Soja- oder Reismilch sind laktosefrei.

Zudem gibt es eine Vielzahl an Produkten, die aufgrund eines nur geringen Gehaltes an Laktose (unter 1g/100g) gut vertragen werden, wie z.B. Bitterschokolade, Mozzarella, Brie, Butter, Butterschmalz, Camembert, Fetakäse, Hartkäse, Parmesan.

Zu Beginn sollte für einen Zeitraum von 2-4 Wochen komplett auf Milchzucker verzichtet werden, um dann schrittweise mit der Zunahme von geringen Laktose-Mengen die individuelle Menge der Verträglichkeit herauszufinden.