

Ernährungsempfehlungen bei Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)

Definition:

Unter Laktoseintoleranz versteht man eine Unverträglichkeit gegen Milchzucker (Laktose), der in Milch und den verschiedensten Milchprodukten vorkommt.

Ursache und Symptome:

Das Verdauungsenzym Laktase fehlt entweder vollständig oder wird nur unzureichend im Darm produziert, dadurch entstehen unterschiedliche Schweregrade der Laktose-Unverträglichkeit. Die Laktase spaltet den Milchzucker in 2 einzelne Bausteine (Galaktose und Glucose), die nur so vom Darm aufgenommen werden können. Andernfalls gelangt der ungespaltene Milchzucker in den Dickdarm und führt zu folgenden Symptomen wie zum Beispiel:

- Krampfartige Bauchschmerzen
- Blähungen
- Durchfall

Formen:

Es gibt drei unterschiedliche Formen der Laktoseintoleranz:

- Am häufigsten verbreitet ist der primäre Laktasemangel, der **nur** zu einer **reduzierten** Enzymaktivität bei Kindern und Erwachsenen führt. Viele Betroffene haben nur Beschwerden nach dem Verzehr von Kuhmilch (5 g Laktose/100ml), aber fermentierte Milchprodukte wie Joghurt usw. werden gut vertragen.
- Sekundärer Laktasemangel als Folge verschiedener Darmerkrankungen, die zu einer Schädigung der Darmschleimhaut führen, z.B. Zöliakie, Morbus Crohn
- Angeborene Laktoseintoleranz (kongenitaler Laktasemangel) – sehr selten!

Häufigkeit der Laktoseintoleranz:

- In den deutschsprachigen Ländern betrifft es ca. 15-20% der Bevölkerung. Bei Afroamerikanern und Asiaten beträgt die Rate der Menschen mit Laktoseintoleranz nahezu 100%

Ernährungstherapie bei unklarer Laktose-Unverträglichkeit :

- Bei dem primären Laktasemangel gibt es immer noch eine Restaktivität des Enzyms Laktase, deswegen soll die Verträglichkeit von Milchprodukten ausprobiert werden
- Dafür werden laktosehaltige Lebensmittel zunächst durch die laktosefreie Varianten ersetzt (siehe Liste) und bei Beschwerdefreiheit dann wieder auf die individuelle Verträglichkeit ausgetestet

Mögliche Komplikationen:

- Wenn die laktosereduzierte Ernährung fälschlicherweise zu einer unsachgemäß milchfreien Ernährung umgewandelt wird, ist eine altersentsprechende Versorgung von Nährstoffen wie z.B. Eiweiß und Calcium nicht mehr gewährleistet.

Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl

	Streng laktosearm bzw. laktosefrei	Laktosearm	Laktosereich
Getränke	Mineralwasser, Wasser, Fruchtsäfte, Tee, Kaffee,		Fruchtsaftgetränke mit Molkenzusatz, Instantgetränke mit Milchezusatz (Cappuccino)
Milch und Milchprodukte	<i>Laktosefreie Milch</i> (enthält Calcium) Hafer-, Reis-, Haselnuss-, Mandel-, Kokosdrink, Sojaprodukte Calciumanreicherung beachten! Alle Schnittkäse (z.B. Gouda, Edamer), alle Hartkäse (z.B. Emmentaler)	Joghurt und probiotischer Joghurt Weichkäse, Brie, Frisch-, Hüttenkäse, Mozzarella, Feta	Kuh-, Schafs-, Ziegenmilch, Buttermilch, Kefir, Milch- und Molkenpulver, Rahm, Creme double, Kaffeesahne, Milchreis, Grießbrei, Pudding, fertige milch- oder joghurt-haltige Salatsoßen Kochkäse, Mascarpone, Käsezubereitungen
Fette	Pflanzenöle, Pflanzenfette, Butter, Margarine ohne Milchezusatz, Butterschmalz	Margarine mit Milchezusatz	
Fleisch, Fleischwaren <i>Hersteller befragen!</i>	Frischfleisch, Frischwurst, Roher und gekochter Schinken, kalter Braten, Wurstaufschnitt	Fleischzubereitungen (z.T. mit Laktose)	Fleischzubereitung (z.B. Fleischsalat, Frikassee)
Fisch, Fischwaren	Fischkonserven im eigenen Saft oder in Öl, Räucherfisch frischer Fisch / Tiefkühlfisch „natur“, alle Sorten, Schalen- und Krustentiere	Fischzubereitungen (z.T. mit Laktose)	Fischkonserven in Soße, Fischsalat, Fisch im Backteig Zutatenliste beachten!
Eier	Eier		Eiergerichte mit Milch, z.B. Crêpes, Omelett, Rührei, Eierstich
Nährmittel	Alle Getreide- und Mehlsorten, Getreideflocken		Fertiggerichte mit Milchezusatz, z.B. Suppen, Soßen, Aufläufe Zutatenliste beachten!

	Streng laktosearm bzw. laktosefrei	Laktosearm	Laktosereich
Kartoffeln Gemüse	Salz-, Pell-, Brat-, Ofenkartoffeln, Pommes frites, alle Gemüsesorten		Kartoffelzubereitung mit Milch Gemüsezubereitung mit Milch-/Rahmzusatz
Brot und Backwaren <i>Hersteller befragen</i>	Brotsorten ohne Milchzusatz milchfreies Gebäck Kuchen aus Biskuit, Mürbeteig, Strudelteig, Pizzateig		Brot und Backwaren mit Milchzusatz, z.B. Milchbrötchen; süßes Hefegebäck; Kuchen-Fertigmehle, Kuchen u. Torten mit Milch <i>Zutatenliste beachten!</i>
Süßigkeiten	Fruchtgummi, Kaugummi, Kaubonbons, Gelee, Bonbons, Puffreis, Popcorn, Lutscher, Zartbitterschokolade, vegane Schokolade, Sorbet, Wassereis	Nougat, Pralinen	Milchschokolade, Waffeln mit Schokoladenfüllung, Milchspeiseeis, Nussnougatcreme

Hinweis zu Laktase-Produkten / Enzym-Tabletten:

Die Gabe von Laktase-Tabletten kann bei milchhaltigen Essen außer Haus eine gute Unterstützung bieten.

Trotz einer laktosearmen Ernährung können Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfälle z.T. weiterhin bestehen bleiben. Hier sollte eine ergänzende diagnostische Abklärung erfolgen.

Eine Ernährungsberatung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft ist die Voraussetzung für eine individuelle und alltagspraktikable Umstellung auf eine **ausgewogene Ernährung**.

Entworfen vom Arbeitskreis Ernährung und Diätetik in der GPGE

