

Patienteninfo Laktoseintoleranz

Was ist das?

Laktose (Milchzucker) ist ein natürlicher Bestandteil der Milch. Man findet ihn u.a. auch in Sahne, Molke oder Käse.

Bei der Herstellung industriell gefertigter Lebensmittel wird Milchzucker oftmals als Zusatz verwendet. Backwaren, Pommes frites, Kroketten, Fertigsoußen, Salatdressing und viele andere Fertigprodukte enthalten Milchzucker, ohne dass es vermerkt werden muss.

Zur Aufspaltung der Laktose benötigt der Organismus **Laktase-Enzyme**.

Bei der Unverträglichkeit von Laktose funktioniert die Aufspaltung der Laktose nicht richtig, weil das zuständige Enzym Laktase fehlt oder vermindert ist. Daher kommt die Laktose unverdaut in den Dickdarm und wird hier von den Darmbakterien abgebaut. Dabei entstehen Gase und es bleibt vermehrt Wasser im Darm.

Die **Laktose-Intoleranz** ist eine **Nahrungsmittel-Unverträglichkeit** und keine **Nahrungsmittelallergie!**

Häufigkeit

Insgesamt schätzt man, dass etwa 50% der Weltbevölkerung unter einer mehr oder weniger ausgeprägten Laktoseintoleranz leiden. Die Mehrzahl der Schwarzafrikaner und Asiaten synthetisiert nach dem Säuglingsalter keine Laktase mehr.

In Europa liegt ein Nord-Süd-Gefälle vor; so ist in Skandinavien die Laktoseintoleranz fast unbekannt, während im Mittelmeerraum der Anteil um 30 % liegt.

In Deutschland beträgt der Anteil 15 – 20 %.

Symptome

Völlegefühl, Blähungen, Durchfall, krampfartige Schmerzen, Übelkeit

Diagnose der Laktose-Intoleranz

In der Praxis führen wir einen Laktose-Belastungstest durch. Der Patient nimmt 50g Laktose aufgelöst in 300 ml Flüssigkeit zu sich. In Abständen von 30 Minuten wird der Blutzuckerspiegel gemessen. Kann ein Patient die Laktose normal abbauen, steigt der Blutzuckerspiegel an. Erhöht sich der Blutzuckerspiegel nicht, liegt eine Laktoseintoleranz vor.

Ernährung bei Laktose-Intoleranz

Eine laktosefreie Diät ist nur für kurze Zeit notwendig. Der totale Verzicht auf laktosehaltige Nahrungsmittel auf Dauer ist nicht notwendig, meistens auch nicht möglich, da in vielen Produkten des täglichen Lebens Laktose enthalten ist.

Je nach Intensität des Laktase-Mangels ist der Verzicht oder die Reduzierung von verschiedenen Produkten notwendig. Bei etwas geringerer Ausprägung der Laktoseintoleranz reicht eine laktosearme Kost (maximal 5-10 g Laktose täglich) aus. Die individuelle Schwelle muss ausgetestet werden.

Hinweis: Laktoseintoleranz ist keine Allergie! Kleine Mengen werden auch von sehr empfindlichen Menschen in aller Regel toleriert. Die Mengen im Überzug einer Tablette bewegen sich meist im Milligramm-Bereich.

Joghurt enthält durch die Wirkung der Milchsäurebakterien meistens einen sehr geringen Milchzuckeranteil.

Geringe Mengen werden daher meistens gut vertragen. Gleiches gilt für **Quark**, **Buttermilch** und **Butter**.

Käse wird je nach Sorte und Menge unterschiedlich vertragen. Je älter ein Käse, desto weniger Milchzucker ist enthalten.

Mittlerweile gibt es eine breite Palette an **laktosefreien Milchprodukten**.

Laktosehaltige Nahrungsmittel

- Milch und Milchprodukte (Pudding, Mixgetränke, Süßspeisen mit Milch, Kondensmilch, Speiseeis usw.)
- Gesäuerte Milchprodukte (Dickmilch, Joghurt, Quark haben zwar relativ viel Laktose, werden aber wegen der zugesetzten Milchsäurebakterien gut vertragen)
- Käse (unterschiedlich hohe Laktosemengen)
- Süßigkeiten (Nuss-Nougat-Creme, Schokolade, Bonbons, Pralinen, Riegel)
- Brot und Kuchen, Müslimischungen
- Wurstwaren (z.B. Leberwurst, Würstchen, Wurstkonserven)
- Instant-Erzeugnissen (Kartoffelpüreepulver, Cremesuppen)
- Pommes frites, Kroketten
- Fertigprodukte (Pizza, Fertigmenüs, Tiefkühlgerichte)
- Fertigsoßen / Salatdressing
- Ketchup, Senf, Mayonnaise
- Geschmacksverstärker, Streugewürze
- Bouillon, Margarine
- Süßstofftabletten

Laktosefreie Nahrungsmittel

- Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte
- Kartoffeln, Reis, Nudeln, Getreide
- Marmelade, Honig
- Kaffee, Öl, Sojamilch und Sojadrinks
- unverarbeitetes Fleisch, Fisch, Geflügel
- Süßstoff in flüssiger Form
- Eier

Hier eine Liste mit dem Laktosegehalt wichtiger Milchprodukte (g/100 g):

| | |
|---|----------|
| Milchpulver | mind. 40 |
| Joghurt mit Früchten | ca. 13 |
| Kondensmilch | ca. 11 |
| Eiskreme, auch Fruchteis | ca. 6 |
| Milchmix-Getränke | ca. 5 |
| Schmelzkäse | ca. 5 |
| Joghurt | ca. 3-5 |
| Kefir | ca. 5 |
| Fertigdesserts | ca. 5 |
| Kaffeesahne | ca. 4 |
| Dickmilch, Molke, Buttermilch | ca. 4 |
| Emmentaler, Bergkäse | ca. 3 |
| Quark | ca. 3 |
| Hüttenkäse, Frischkäse | ca. 3 |
| Sahne (süß, sauer) | ca. 3 |
| Crème fraîche | ca. 3 |
| Edamer, Gouda | ca. 2 |
| Chester, Schafskäse, Limburger, Romadur, Mozzarella, Butterkäse, Harzer, Raclette | unter 1 |
| Butter | ca. 0,6 |
| Hartkäse | 0,1-3 |
| Butterschmalz (Ghee) | 0 |

Sicherung der Calciumzufuhr

Die Kalziumzufuhr kann auch bei Laktoseintoleranz leicht gesichert werden. Wussten Sie, dass praktisch alle Gemüsesorten enthalten viel Calcium, z.B. Brokkoli, Spinat, Fenchel, Grünkohl, Kresse, Lauch. Nüsse und Samen sowie Sojaprodukte sind ebenfalls sehr kalziumreich. Und auch Mineralwässer, wenn sie mehr als 150 mg/l enthalten können viel zur Deckung des Kalziumgehaltes beitragen.