

Die richtige Ernährung bei Laktoseintoleranz

Worauf Sie achten müssen

Diagnose und Therapieplan

Wenn Sie nach Milch und Milchprodukten Magenschmerzen bekommen, dann kann eine Laktoseintoleranz der Grund sein: Ihrem Körper fehlt das Enzym Laktase, um den Milchzucker in Milch oder in den Milchprodukten verwerten zu können. Bei langanhaltenden Beschwerden sollten Sie das durch einen Laktosetest abklären lassen. Bei unbehandelter Laktoseintoleranz besteht die Gefahr, dass sich in Ihrem Darm schädliche Bakterien ansiedeln, was eine Antibiotikumbehandlung erforderlich machen würde. Wenn Ihr Arzt die Unverträglichkeit gegen Laktose bestätigt, ist es nur bei einem ausgeprägten Laktasemangel notwendig, dass Sie eine laktosefreie Diät einhalten, denn es kann eine Restaktivität des Enzyms vorhanden sein. Um eine größere Freiheit in der Lebensmittelauswahl zu besitzen, lassen Sie ermitteln, wie groß diese Restaktivität ist. Stellen Sie Ihre Ernährung mithilfe einer Ernährungsberaterin in drei Phasen um. Führen Sie ein Ernährungs- und Symptomprotokoll. So ist festzustellen, wie viel Laktose als Einzeldosis Sie vertragen, insbesondere, wenn Sie die Laktose im Rahmen einer Mahlzeit, zusammen mit Protein und Fett, zu sich nehmen. Ist die Milchzuckerunverträglichkeit auf eine Krankheit zurückzuführen, steht

Tab. 1_Klassifizierung der Milchzuckerunverträglichkeit

Schweregrad	Erlaubte Menge an Milchzucker
schwer	0 g
mittel	≤ 1 g
leicht	≤ 10 g

Tabellier: Bettina Halbach

neben der Ernährungsumstellung die Behandlung der Grundkrankheit im Vordergrund.

Dreiphasige Ernährungsumstellung

1. Phase: Verzichten

Verzichten Sie zunächst etwa zwei Wochen ganz auf Laktose. Laktosefreie Lebensmittel sind Fruchtsäfte, Mineralwasser, Tee, Kaffee; Obst und frisches Gemüse; Nüsse sowie Hülsenfrüchte; Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide und Getreideflocken; Fleisch, Fisch und Hühnerfleisch; Honig und Konfitüre; Fruchtgummi ohne Joghurt; Kräuter, Gewürze. Ferner Sojaprodukte und als laktosefrei gekennzeichnete Milchprodukte.

Meiden Sie Milch und laktosehaltige Milchprodukte und streichen Sie Getränke und Lebensmittel vom Speiseplan, die unter Verwendung von Laktose hergestellt wurden. Hierzu gehören unter anderem Molke, Kaffeegetränke wie Cappuccino, Schokolade, Pralinen, Speiseeis, Pudding, Milchreis, Kondensmilch, Kaffeeweiß und Convenience-Produkte wie Salatdressings, Suppen und Fertigsalate.

2. Phase: Testen

An die Karenzphase schließt sich eine Testphase an, wie viel Laktose Sie vertragen: Erhöhen Sie die tägliche Laktosemenge schrittweise. Von der Zusammensetzung einer Mahlzeit hängt es ab, wie lange der Speisebrei braucht, um in Magen und Darm transportiert zu werden und wie effizient die Nahrungsbestandteile gespalten werden können. Für Sie bedeutet das, die Verträglichkeit von Milch und Milchprodukten auf zwei bis

drei Portionen über den Tag verteilt zu testen sowie, ob sie die Nahrungsmittel besser vertragen, wenn Sie sie innerhalb bzw. zu den Mahlzeiten zu sich nehmen: zum Beispiel Joghurt als Dessert, Milch zu Rührei.

3. Phase: Kombinieren

Berücksichtigen Sie stets, dass es am besten ist, die Kombination von verschiedenen Lebensmitteln miteinander auszuprobieren – auch später, nach der Testphase. Sie geht schließlich fließend in Ihre Dauerernährung über. Die Basis Ihrer Ernährung bildet dann die vollwertige Ernährung, so, wie es die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt.

Bessern sich Ihre Beschwerden kaum, während Sie Ihre Essgewohnheiten umstellen, klären Sie mit Ihrem Arzt ab, ob eventuell zusätzlich eine Fruchtzuckerunverträglichkeit oder beispielsweise eine Milcheiweißallergie vorliegt.

Ausreichende Kalziumzufuhr

Ihre Laktosetoleranzgrenze müssen Sie lebenslang einhalten: Milch und Milchprodukte liefern aber wichtige Nährstoffe, insbesondere Kalzium. Dieser Mineralstoff ist wichtig für Ihre Knochengesundheit. Sie brauchen jeden Tag 1.000 mg. Schränken Sie den Verzehr von Milch, Joghurt und Käse ein, sollten Sie unbedingt auf eine ausreichende Kalziumzufuhr über andere Lebensmittel achten.

Greifen Sie beispielsweise auf Sojaprodukte zurück, die mit Kalzium angereichert sind, auf Reis- und Haferdrinks, auf Mineralwässer mit mindestens 150 mg Kalzium pro Liter oder auf Kal- >>>

Tab. 2_Laktosegehalt in Lebensmitteln (Auswahl)

Produkt	Gehalt
Kuhmilch (frisch, H-Milch)	4,8–5,0
Schafsmilch	4,2–5,0
Ziegenmilch	4,4
Dickmilch	3,7–5,3
Frucht-Dickmilch	3,2–4,4
Joghurt	3,7–5,6
Joghurtzubereitungen	3,5–6,0
Kefir	3,5–6,0
Buttermilch	3,5–4,0
Sahne, Rahm (süß, sauer)	2,8–3,6
Crème fraîche, Crème double	2,0–4,5
Kaffeesahne (10–15 % Fett)	3,8–4,0
Kondensmilch (4–10 % Fett)	9,3– 12,5
Butter	0,6–0,7
Butterschmalz	0
Milchpulver	38,0–51,5
Molke, Molkegetränke	2,0–5,2
Desserts, Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis	3,3–6,3
Eiscreme	5,1–6,9
Sahneeis	1,9
Magerquark	4,1
Rahm- u. Doppelrahmfrischkäse	3,4–4,0
Quark (10–70 % Fett i.Tr.)	2,0–3,8
Schichtkäse (10–50 % Fett i.Tr.)	2,9–3,8
Hüttenkäse	2,6
Frischkäsezubereitungen (10–70 % Fett i.Tr.)	2,0–3,8
Schmelzkäse (10–70 % Fett i.Tr.)	2,8–6,3
Kochkäse (0–45 % Fett i.Tr.)	3,2–3,9
Hart-, Schnitt- und Weichkäse	laktosefrei bzw. geringe Mengen

Die Menge bezieht sich jeweils auf 100 ml bzw. 100 g
 Quelle: Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz, www.ernaehrung.de/tipps/laktoseintoleranz/lakto13.php

zium angereicherte Fruchtsäfte. Eine andere Möglichkeit sind Kalziumpräparate. Die gute Nachricht für Sie: Der Laktosegehalt von Käse ist abhängig vom Herstellungsprozess. Hartkäse, Schnittkäse und halbfester Schnittkäse sowie Sauer- milch- und Weichkäse weisen einen ge-

ringen Laktosegehalt auf. Zum Beispiel kann es sein, dass Sie zwei Scheiben Emmentaler (60 g) pro Tag problemlos vertragen, sie liefern 0,1 g Laktose. Damit decken Sie schon 50 % bis 60 % Ihres Tagesbedarfs an Kalzium. Auch Joghurt, Kefir oder Dickmilch vertragen viele Betroffene trotz einer Laktoseintoleranz.

Weitere Tipps

Zur besseren Verträglichkeit von Milch und Milchprodukten können Sie Laktose spaltende Enzympräparate einsetzen. Sie erhalten diese Präparate in Apotheken und in Drogerien als Kautabletten oder zum Schlucken und in unterschiedlichen Dosierungen – je nach Ihrem individuellen Bedarf. So enthält beispielsweise eine Mahlzeit bestehend aus 2 Dinkelbrötchen (90 g), 2 Scheiben Emmentaler (60 g) und 10 g Butter ungefähr 0,3 g Laktose und Sie benötigen 1 mg Laktase, dass Ihr Körper diese Laktosemenge verarbeitet.

Medikamente können Laktose beinhalten. In der Regel ist die darin befindliche Laktosemenge so gering, dass sie für viele Betroffene verträglich ist. Fragen Sie im Zweifel direkt beim Hersteller nach dem Laktosegehalt.

Aufschluss über das Vorhandensein von Laktose bei verpackten Lebensmitteln gibt Ihnen die Zutatenliste. Für Sie relevant sind zum Beispiel die Bezeichnungen Lactose, Laktose, Milch(-pulver), Molken(-pulver), Rahm und Sahne.

Fragen Sie bei unverpackten Back-, Käse- und Wurstwaren die Verkäuferinnen nach dem Laktosegehalt. Üben Sie lieber Verzicht, statt ein Risiko einzugehen.

Expertenrat einholen

Ganz klar, was für den Experten einfach ist, können für einen Laien böhmische Dörfer sein. Adressen von Ernährungsfachkräften, die Sie bei der Erstellung Ihrer laktosearmen beziehungsweise laktosefreien Ernährung individuell unterstützen, finden Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), bei der Deutschen Gesellschaft für qualifizierte Ernährungstherapeuten und -berater und beim Verband der Ökotrophologen.

Bettina Halbach

Diplom-Ökotrophologin

Weitere Infos:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für qualifizierte Ernährungstherapeuten und -berater (QUETHEB)

www.quetheb.de

Verband der Öcotrophologen (VDOe)

www.vdoe.de

Schleip T. 2005. *Laktoseintoleranz. Wenn Milchsucker krank macht. Die besten Methoden zur Diagnose. Ernährungstipps für den Alltag. Geeignete Nahrungsmittel auf einen Blick.* Stuttgart: Trias-Verlag

Fritzsche D. 2009. *Laktose-Intoleranz.* 4. Aufl. München: Gräfe und Unzer Verlag

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: