

Ernährung bei Laktoseintoleranz oder Milchzucker-Unverträglichkeit

Bei Ihnen wurde eine sogenannte Laktoseintoleranz oder Milchzucker-Unverträglichkeit aufgrund einer gestörten Aufnahme über den Darm festgestellt. Wir möchten Ihnen einige wissenswerte Informationen geben:

- Am häufigsten ist die sog. **primäre Form** durch einen zunehmenden **Mangel des Enzyms Laktase**, der sich ab einem Alter von 2-5 Jahren entwickelt und im Jugendalter in der Regel ein Maximum erreicht. Die **sekundäre Form** entspricht einem erworbenen Enzymmangel durch chronische Darmerkrankungen wie z.B. Sprue, kann manchmal aber auch nur vorübergehend nach einem Magen Darm Infekt vorkommen.
- Der Enzymmangel ist relativ häufig: in Deutschland sind ca. 15 % der Bevölkerung betroffen.
- Im eigentlichen Sinn ist der Enzymmangel keine Erkrankung sondern ein physiologischer Prozess (nach dem Abstillen benötigt der Mensch in der Regel keine größeren Milchmengen mehr); Milchzucker-Unverträglichkeit ist nicht mit einer Allergie zu verwechseln.
- Durch das **Fehlen des Enzyms Laktase** wird der aufgenommene Milchzucker nicht aufgespalten und resorbiert, sondern gelangt in den Dickdarm und wird dort bakteriell zersetzt. Dadurch entstehen Kohlendioxid, Wasserstoff und kurzkettige Fettsäuren, die zu den typischen Beschwerden, wie Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen führen. Aufgrund der sehr individuellen Schmerzempfindlichkeit können die Beschwerden von Patient zu Patient sehr verschieden sein. Die Stärke der Beschwerden lässt deshalb auch keinen Rückschluss auf die verbliebene Laktase Aktivität zu.
- Das Ausmaß der Beschwerden wird zudem durch viele weitere Faktoren beeinflusst:
 - Menge des zugeführten Milchzuckers: aufgrund einer meist noch begrenzt vorhandenen Enzymaktivität werden ca. 10 g Milchzucker/Tag meist gut vertragen (Richtwert: 1 Liter Milch entspricht ca. 50 g Milchzucker)
 - Geschwindigkeit der Magen- und Dünndarmpassage: sehr kalte und fette Speisen verzögern die „Transportzeit“ und führen deshalb zu einer besseren Verträglichkeit, da Speisebrei und Enzyme mehr Kontaktzeit haben

Was können Sie tun:

- Vermeiden von Milch (-produkten)
- Verwendung von laktosefreien Milchprodukten oder Milchersatz (Kokos-, Sojamilch)
- Häufig ist eine laktosefreie Diät über ca. 4 Wochen günstig
- Danach Austestung der individuellen Milchzuckerträglichkeit durch langsame Steigerung der Zufuhr. Kleine Mengen bis ca. 10 g werden meist gut vertragen.
- Eventuell Einnahme von Laktase in Tabletten- oder Kapselform
- Auf ausreichende Calciumzufuhr achten. Geeignet sind z.B. Tofu, Sojamilch, Brokkoli, Nüsse

Generell **laktosefreie Lebensmittel** sind Getreide, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Fisch, Fleisch, Gewürze, Kräuter, Pflanzenöl

Milchzuckerenthaltende Lebensmittel sind

Milch und Milchprodukte wie Kakao, Speiseeis, Pudding, Kaffeesahne, Creme fraiche, Speisequark, Frisch-/Schmelzkäse, Schokoladencremes, Schokolade, Kekse, Gebäck, Knäckebrot, Instantprodukte (Suppen, Saucen, etc.), Fertigprodukte/-mahlzeiten, Wurstwaren, Senf, Ketchup.

Auch einige Medikamente enthalten in winzigen Mengen Laktose (wird in der Regel aber aufgrund der geringen Menge gut vertragen)

Tabelle über geschätzten Laktosegehalt verschiedener Nahrungsmittel:

Nahrungsmittel	Laktose in g/100g
Entrahmte Milch	4,8
H-Milch	4,7
Buttermilch	4,0
Joghurt	3,0
Schlagsahne	3,3
Kaffeesahne	4,1
Kondensmilch 7,5%	9,3

Butter	0,6
Magermilchprodukte	0,5
Vollmilchpulver	0,4
Eiscreme	6,7
Magerquark	3,2
Speisequark 20%	2,7
Schokolade	9,5
Nuss-Nougatcreme	1,9