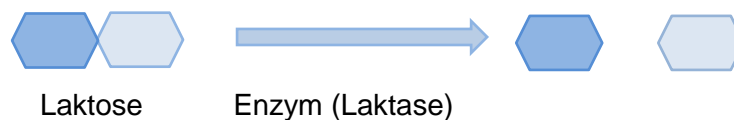


Was ist eine Laktoseintoleranz?

Bei der Verdauung von Milch und Milchprodukten wird der Milchzucker (Laktose) im Dünndarm durch ein Enzym (Laktase) in Einzelbausteine gespalten, die im Körper dann weiter verstoffwechselt werden:



Bei einer Laktoseintoleranz findet keine ausreichende Aufspaltung statt, da z. B. nicht genügend milchzuckerspaltende Enzyme vorhanden sind. Laktose gelangt ungespalten in den Dickdarm und wird dort von Darmbakterien zersetzt. Es kommt zu Völlegefühl, Blähungen, Schmerzen, Blähbauch - nicht selten begleitet von Durchfällen.

Die zuverlässigste Diagnose einer Laktoseintoleranz wird mit einem Atemtest gestellt.

Was sind die Ursachen?

Es gibt verschiedene Formen der Laktoseintoleranz, dementsprechend gibt es auch unterschiedliche Ursachen für einen Laktasemangel:

- Die Laktaseaktivität nimmt mit zunehmendem Alter ab, deshalb steigt mit dem Alter auch die Anzahl der Betroffenen.
- Eine Laktoseintoleranz kann (vorübergehend) als Folge von Darmerkrankungen (z B. Zöliakie, chronisch entzündliche Darmerkrankungen) auftreten. Wird die Grunderkrankung behandelt, kann sich auch die Laktoseintoleranz verbessern beziehungsweise vollständig verschwinden. Ein Verzicht auf Laktose ist dann nicht mehr notwendig.
- Die Häufigkeit der Laktoseintoleranz hängt von der ethnischen Herkunft ab: In Deutschland sind rund 10-15 % der Bevölkerung betroffen, in Afrika und Asien können es bis zu 100 % sein.
- In sehr seltenen Fällen liegt auch von Geburt an ein Laktasemangel vor.

Wo ist Laktose enthalten?

- Laktose ist auf natürliche Weise in allen Milch und Milchprodukten enthalten (auch in Ziegen-, Schafs- und Stutenmilch).
- Einige Milchprodukte sind jedoch von Natur aus laktosearm und werden gut vertragen. Folgende Produkte müssen aus diesem Grund nicht zwingend als „laktosearm“ bzw. „laktosefrei“ gekennzeichnet werden:
 - Butter besteht hauptsächlich aus Fett, der Laktoseanteil ist zu vernachlässigen
 - Hart-, Schnitt- und Weichkäsesorten (z. B. Bergkäse, Butterkäse, Camembert) sind laktosearm, denn der Laktosegehalt sinkt durch die Reifung.
 - Ebenso werden Sauermilchprodukte wie stichfester Joghurt, Quark oder Kefir gut vertragen, weil die darin enthaltenen Milchsäurebakterien die Laktose abbauen.
- Ein vollständiger Verzicht auf alle Milchprodukte ist deshalb weder notwendig noch sinnvoll.
- Verarbeitete Lebensmittel wie Saucen, Aufläufe oder Kuchen können Milch und Milchprodukte enthalten. Kleinere Portionen werden in der Regel gut vertragen. Testen Sie Ihre individuell verträgliche Menge aus.
- Hochverarbeitete Produkte oder auch sogenannte High-Protein Produkte (Riegel, Shakes, Proteinpulver, Puddings) enthalten häufig eine große Menge Laktose; auf der Zutatenliste ist sie als Magermilchpulver, Milchzucker/Laktose, (Süß-) Molkenpulver, Molkenerzeugnis, Vollmilchpulver, Milchproteinpulver/ Molkenproteinpulver gekennzeichnet. Diese hochverarbeiteten Produkte werden oft schlecht vertragen.
- Produkte mit der Kennzeichnung „Kann Spuren von Milch enthalten“ oder mit den Inhaltsstoffen „Laktat/Milchsäure“ können unbedenklich verzehrt werden.

Wie wird eine Laktoseintoleranz behandelt?

Die Laktoseintoleranz kann durch eine Ernährungsumstellung erfolgreich behandelt werden:

1. **Karenzphase:** Um eine Beschwerdefreiheit zu erzielen, sollten Sie Laktose bzw. laktosehaltige Lebensmittel (s. Tabelle Seite 4, rechte Spalte) für 1-2 Wochen meiden.

2. Testphase:

- Testen Sie anschließend verschiedene laktosehaltige Lebensmittel (s. Tabelle) auf Verträglichkeit z. B. Brot mit normalem Frischkäse.
- Die Menge können Sie dann bei guter Verträglichkeit steigern. Die tolerable Menge an Laktose ist dabei individuell unterschiedlich.
- Nehmen Sie laktosehaltige Lebensmittel nicht isoliert, sondern in Kombination mit anderen Nahrungsmitteln oder im Rahmen einer Mahlzeit zu sich, z.B. Nudelgericht mit wenig Sahne oder ein Pudding als Dessert. Dies kann die Verträglichkeit verbessern.
- Flüssige Milchprodukte (z.B. Cappuccino) sind oft schlechter verträglich, da sie schneller den Darm passieren. Jedoch ist die verträgliche Menge individuell, testen Sie wie gut und wieviel flüssige Milchprodukte Sie vertragen.

3. Dauerernährung:

- Ein vollständiger Verzicht auf Milchprodukte ist nicht sinnvoll, da zahlreiche Milchprodukte gut verträglich sind. Zudem sind sie eine gute Quelle für Calcium und hochwertigem Eiweiß. Pflanzliche Alternativen (z. B. Haferdrink, Kokosjoghurt) sind zwar laktosefrei, enthalten jedoch, sofern zugesetzt, schlechter verfügbares Calcium und deutlich weniger Eiweiß (Ausnahme Sojaprodukte).
- Verzehren Sie deshalb täglich 2-3 Portionen Milchprodukte wie Naturjoghurt, Quark oder Käse. Insbesondere Sauer Milchprodukte (stichfester Naturjoghurt, Quark, Kefir) beeinflussen unseren Darm positiv.

Zusätzliche Empfehlungen zur Linderung von Bauchbeschwerden:

- Trinken Sie täglich mind. 1,5 l ungesüßte Getränke, ggf. calciumreiches Mineralwasser (> 150 mg Calcium pro Liter).
- Achten Sie auf eine abwechslungsreiche, möglichst naturbelassene und gemüsebetonte Lebensmittelauswahl. Verzehren Sie täglich 2-3 Handvoll Gemüse und 1-2 Handvoll Obst.
- Leiden Sie trotz laktosearmer Ernährung unter bestehenden Beschwerden kann ggf. der Verzicht von Kaugummi, Bonbons, gesüßten Getränken, Fruchtsäften oder stark blähenden Lebensmitteln (Kohl, Zwiebeln, Knoblauch) helfen.
- Wenn unklar ist, ob Gerichte Laktose enthalten, (Restaurant oder Einladungen) können Laktasepräparate direkt vor oder während einer Mahlzeit auch in Form von Tabletten oder Kapseln (erhältlich in Drogerien oder Apotheken) eingenommen werden. Allerdings empfiehlt sich keine dauerhafte Einnahme dieser Enzyme, da die Wirkung dieser Präparate meist nicht ausreichend und von vielen Faktoren abhängig ist.

Übersicht geeigneter Lebensmittel

	Laktosefrei/laktosearm (gut verträglich)	gering laktosehaltig (je nach verzehrter Menge meist verträglich)	laktosehaltig (auf Verträglichkeit/ Menge testen) (Zutatenliste beachten)
Getreide	Kartoffeln, Nudeln, Reis, Flocken, Couscous, Quinoa, Amaranth	Müslifertigmischungen, Kartoffelpüreepulver	Fertigdesserts wie Grießbrei, Milchreis
Obst, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte	Obst, Gemüse, Nüsse/Saaten, Hülsenfrüchte	Fertiggerichte	Fertiggerichte mit Sahne- oder Bechâmelsoße
Fleisch, Fisch	unbehandeltes Fleisch, Geflügel und Fisch, Wurstwaren	Fischkonserven	Fertigprodukte
Fette	Öle, Eier, Margarine normale Butter	Margarine oder Butter mit Joghurt/Buttermilch	
Milch und Milchprodukte	Hart- und Schnitt-, Weichkäse, Hüttenkäse Mozzarella, Feta, stichfester Joghurt, Quark, Kefir, laktosefreie Milch Pflanzendrinks mit Calciumzusatz	Joghurt „mild/cremig gerührt“	Frischmilchprodukte u.a. Milch, Buttermilch, Fruchtjoghurt, Frischkäse, Sahne, Creme fraiche, Kondensmilch, High Protein Produkte
Gewürze, Kräuter, Soßen	reine Gewürze und Kräuter, Salz, Pfeffer		Instant-Erzeugnisse wie Suppen, Soßen (-binder)
Süßes	Zucker, Honig, Konfitüre, Süßstoff flüssig, Sorbet, Fruchtgummi, Zartbitterschokolade	Karamellbonbons, Kekse	Nougat, Milkschokolade, Pralinen, Sahne- und Speiseeis, Kekse mit Milchcremefüllung
Gebäck	Brot, Brötchen	Zwieback, Fertigbackmischungen, Kuchen	Sahnetorten, Käsekuchen, Milchbrötchen
Getränke	Kaffee, Tee, Mineralwasser, Fruchtsäfte	Instantkaffeeprodukte	Milchmixgetränke, Molkengetränke

Quellen:

Schäfer, C.: *Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden*. 1. Aufl. Düsseldorf, Verbraucherzentrale NRW, 2020
Höfler, E.; Sprengart P.: *Praktische Diätetik – Grundlagen, Ziele und Umsetzung der Ernährungstherapie*. 1. Aufl. Stuttgart. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, 2012
<http://www.daab.de>

Diese Information ersetzt keine persönliche Ernährungsberatung. Wünschen Sie eine persönliche Beratung, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihr Pflegepersonal.