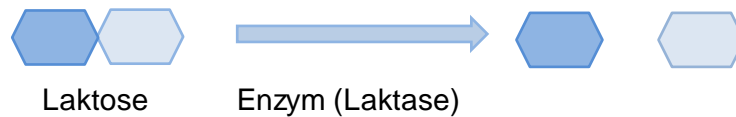


Was ist eine Laktoseintoleranz?

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 milchzuckerspaltendes Enzym vorhanden ist. 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 Diagnose Laktoseintoleranz kann mit einem Atemtest gestellt werden.

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.
- 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 seltenen Fällen liegt auch von Geburt an ein Laktasemangel vor.

Wo ist Laktose enthalten?

- Laktose ist natürlicherweise in Milch und in Milchprodukten enthalten (auch in Ziegen-, Schafs- und Stutenmilch).
- Der Laktosegehalt von Käsesorten nimmt mit der Reifung ab, das heißt alle Hart-, Schnitt-, und Weichkäsesorten (z. B. Bergkäse, Butterkäse, Camembert) werden gut vertragen.
- Sauer Milchprodukte wie z.B. Joghurt und Quark werden oft gut vertragen.
- Verarbeitete Lebensmittel, wie Saucen, Aufläufe, Kuchen, Fertigprodukte können Milch und Milchprodukte enthalten. Je nachdem, wieviel Laktose enthalten ist und wie groß die verzehrte Menge ist, werden Gerichte bzw. Produkte mehr oder weniger gut vertragen.
- Produkte mit der Kennzeichnung „Kann Spuren von Milch enthalten“ oder mit den Inhaltsstoffen „Laktat/Milchsäure“ können unbedenklich verzehrt werden.
- Begriffe auf der Zutatenliste wie Magermilchpulver, Milchzucker, Süßmolkenpulver, Molkenerzeugnis, Vollmilchpulver, weisen auf Laktose hin, aber verursachen meist in kleinen Mengen keine Beschwerden.

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. Liste) für 1-2 Wochen meiden.
2. **Testphase:** Testen Sie anschließend verschiedene laktosehaltige Lebensmittel (s. Liste) auf Verträglichkeit. Beginnen Sie mit laktosearmen Lebensmitteln und/oder kleinen Mengen, z. B. Brot mit Frischkäse, die Sie dann bei Verträglichkeit langsam steigern können. Die tolerable Menge an Laktose ist individuell unterschiedlich, testen Sie Ihre verträgliche Menge.
3. **Dauerernährung:** Ein vollständiger Verzicht auf Laktose ist weder notwendig noch sinnvoll. Achten Sie grundsätzlich auf eine vollwertige Ernährung und nehmen Sie laktosehaltige Lebensmittel nicht isoliert, sondern in Kombination mit anderen Nahrungsmitteln oder im Rahmen einer Mahlzeit zu sich, z.B. Milchprodukte als Dessert. Dies kann die Verträglichkeit verbessern.
Bevorzugen Sie calciumreiche „grüne“ Gemüsesorten (z.B. Spinat, Brokkoli, Grünkohl) und trinken Sie calciumreiches Mineralwasser (>150 mg/l).

	laktosefrei oder Spuren (gut verträglich)	gering laktosehaltig (meist verträglich) (Zutatenliste beachten)	laktosehaltig (auf Verträglichkeit/ Menge testen) (Zutatenliste beachten)
Getreide	Kartoffeln, Nudeln, Reis, Flocken	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 und Wurstkonserven, Fischkonserven	Fertigprodukte
Fette	Öle, Eier, Margarine Butter	Margarine oder Butter mit Joghurt/Buttermilch	
Milch und Milchprodukte	Hart- und Schnitt-, Weichkäse, Mozzarella Feta, Sojaprodukte, Hafer-/ Reisdrink, spezielle laktosefreie Milchprodukte	Kochkäse, Quark, Naturjoghurt	fast alle Frischmilchprodukte u. a. Milch, Buttermilch, Fruchtjoghurt, Frischkäse, Sahne, Creme fraiche, Kondensmilch
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, Milchschokolade, Pralinen, Sahne- und Speiseeis, Kekse mit Milchcremefüllung
Gebäck	Brot, Brötchen	Zwieback, Fertigbackmischungen	Süßes Gebäck: Kuchen, Milchbrötchen, Sahnetorten
Getränke	Kaffee, Tee, Mineralwasser, Fruchtsäfte	Instantkaffeeprodukte	Milchmixgetränke, Molkengetränke

Welche alternativen Möglichkeiten gibt es?

- Ergänzung mit laktosefreien Produkten:

Laktosehaltige Lebensmittel werden in individuell angepasster Menge gut vertragen. Erreichen Sie durch die Ernährungsumstellung jedoch keine ausreichende Linderung der Beschwerden, können Sie alternativ auf laktosefreie Produkte zurückgreifen oder damit Ihren Speiseplan punktuell ergänzen.

Zum Beispiel ist in laktosefreier Milch das Enzym Laktase bereits enthalten, das heißt die Laktose liegt hier schon gespalten vor. Die Milch schmeckt deshalb auch etwas süßer. Sojaprodukte (z.B. Sojadrink, Sojasahneersatz, Sojadesserts oder Haferdrink, Haselnussdrink, Mandeldrink, Kokosmilch) sind von Natur aus laktosefrei. Achten Sie bei diesen Produkten aber darauf, dass sie mit Calcium angereichert wurden.

- Einnahme von Laktase-Präparaten

Das Enzym Laktase kann direkt vor oder während einer Mahlzeit auch in Form von Tabletten, Kapseln, Pulver oder Tropfen (erhältlich in Drogerien oder Apotheken) zugeführt werden. Speziell bei Restaurantbesuchen oder Einladungen können solche Präparate hilfreich sein. Die Wirksamkeit ist jedoch individuell verschieden und abhängig von Dosierung sowie Art der Einnahme. Lassen Sie sich am besten in einer Apotheke beraten und lesen Sie die zugehörige Packungsbeilage.

Quellen: 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.