



## Laktoseintoleranz

In Deutschland leiden etwa 12 Millionen Menschen an einer Laktoseintoleranz – das ist nahezu jeder Siebte. Die wenigsten wissen, dass sie betroffen sind, obwohl Laktose-Intoleranz heute leicht nachweisbar ist. Zur Feststellung hat sich von zahlreichen Methoden in der Praxis vor allem der H<sub>2</sub> Atemtest etabliert.

Laktose (Milchzucker) ist ein natürlicher Bestandteil der Milch. Damit der Körper den Milchzucker verwerten kann, wird er mit dem im Dünndarm produzierten Enzym Laktase in seine Bestandteile Glukose und Galaktose gespalten. Bei Menschen, die von einer Laktoseintoleranz betroffen sind, fehlt eine ausreichende Menge dieses Enzyms. Die Laktose gelangt dann ungespalten bis in den Dickdarm, wo sie von Darmbakterien zersetzt wird. Das kann dann zu belastenden körperlichen Beschwerden führen wie: Völlegefühl, Blähungen, Darmkrämpfe, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen.

Wenn durch eine Laktoseintoleranz Milch und Milchprodukte gemieden werden, kann es durch eine geringere Aufnahme von Mineralstoffen (insb. Calcium, aber auch Vit. D, B) und Protein zu Folgeerkrankungen kommen.

### Zur Sicherung der Calciumzufuhr eignen sich neben laktosefreier Milch:

- Mineralwasser mit hohem Calciumanteil (> 150 mg/Liter) / ▪ Pflanzliche Lebensmittel (Brokkoli, Grünkohl)
- Hartkäse, meistens gut verträglich / ▪ Evtl. Calcium in Form von Nahrungsergänzungsmittel, wenn der behandelnde Arzt dies für sinnvoll erachtet

Bisher sind keine präventiven Maßnahmen zur Vermeidung von Laktoseintoleranz bekannt. Eine sinnvolle Ernährung bei Laktoseintoleranz erfordert, die Aufnahme von Laktose zu meiden oder einzuschränken. Dabei soll auf eine ausreichende Zufuhr von Calcium geachtet werden. Im Alltag sollte beachtet werden, dass Laktose nicht nur in Milch und Milchprodukten enthalten ist, sondern auch in Lebensmitteln zu finden sein kann, in denen man keine Laktose vermuten würde z. B. auch in Brot, Fertiggerichten, Wurstwaren und Medikamenten.

## Ernährungstipps bei Laktoseintoleranz

- Individuelle Toleranzgrenze von Milch und Milchprodukten austesten.
- Sauermilchprodukte werden in der Regel besser vertragen (Joghurt)
- Als Ersatz eignet sich Sojamilch und Sojaquark (Tofu).
- Auf laktosefreie Milch und Milchprodukte zurückgreifen.
- Bei verpackten Lebensmitteln und Fertigprodukten die Zutatenliste beachten.
- Bei Medikamenten auf Bestandteile achten und den Arzt oder Apotheker fragen, ob Laktose enthalten ist.

## Geeignete Lebensmittel bei Laktoseintoleranz

**Milch/Milchprodukte:** Laktosefreie Milch und Milchprodukte, Sojaprodukte, Mandelmilch, Reismilch, Reisdink

**Brot/Backwaren:** Alle Sorten, die ohne Milch oder Milchprodukte bzw. Milchpulver gebacken wurden

**Nährmittel:** Alle Getreidearten Reis, Mais, Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Johannisbrotkernmehl, Speisestärke (Mais- und Kartoffelstärke)

**Hülsenfrüchte/Nüsse:** Getrocknete Erbsen, Bohnen, Linsen, Mandeln, Erdnüsse, alle Nussorten

**Obst, Gemüse:** Alle Sorten als Frischware, auch tiefgekühlt, keine Tiefkühl-Fertiggerichte

**Fleisch/Geflügel:** Schinken, Braten, Kassler, Roastbeef, Rauchfleisch, Fleisch- und Geflügelsüzen

**Fisch/Meeresfrüchte:** Roh (z.B. Sushi, Lachstartar) und zubereitet

**Öl/Fett:** Alle naturreinen Pflanzenöle, Pflanzenmargarine ohne Milchanteil, Butterschmalz (frei von Milchzucker und Milcheiweiß)

**Eier:** Als Rührei, Spiegelei, gekochtes Ei

**Süße Brotaufstriche/Süßwaren:** Honig, Konfitüre, Gelee, Apfelkraut und Apfelmus, Pflaumenmus, Zuckerrübensirup, reines Mandel-, Sesam- und Nussmus, Süßwaren ohne Milch und Milchzubereitungen

**Getränke:** Fruchtsäfte, Mineralwasser, schwarzer, grüner, weißer Tee (keine aromatisierten Tees)

**Sonstige Produkte:** Vegetarische Brotaufstriche, Kräuter, Gewürze