

Ernährungsempfehlung bei Laktoseintoleranz

Der bei Ihnen durchgeführte H₂-Atemtest hat gezeigt, dass Ihr Dünndarm nur eine begrenzte Menge Milchzucker (Laktose) in einer bestimmten Zeit aufnehmen kann. Der Rest gelangt in den Dickdarm und wird von den dort natürlicherweise vorkommenden Bakterien abgebaut. Dabei entstehen Gase und andere Produkte, die Blähungen, Bauchschmerzen und bei starker Ausprägung auch Durchfall verursachen können.

Was ist Laktose?

Laktose ist ein Zweifachzucker (Disaccharid), der aus Glukose und Galaktose besteht. Durch das im Dünndarm vorkommende Enzym Lactase wird Laktose in Glukose und Galaktose aufgespalten. Nur die beiden Einfachzucker (Monosaccharide) können über die Darmwand in die Blutbahn aufgenommen werden.

Wie entsteht eine Laktoseintoleranz?

Die Ursache für eine Laktaseintoleranz ist ein Laktasemangel, der in den meisten Fällen im Laufe des Lebens erworben wurde. Während im Säuglingsalter eine normale Laktaseaktivität vorliegt, geht diese nach der Säuglingsphase zurück.

Ein Beibehalten der hohen Lactaseaktivität auch im Erwachsenenalter findet sich überwiegend bei der Bevölkerung Nord- und Mitteleuropas.

In Deutschland können ca. 10-15% der erwachsenen Bevölkerung keine Laktose bzw. nur wenig davon vertragen. In Afrika und Japan liegt die Häufigkeit des Laktasemangels bei fast 100%.

In Skandinavien liegt die Häufigkeit unter 10%.

Seltener ist ein angeborener Lactasemangel, der bereits beim Säugling zu Durchfällen führt. Ein sogenannter sekundärer Lactasemangel kann im Rahmen von anderen Erkrankungen auftreten (z.B. bei Zöliakie oder M. Crohn)

Wie sehen die Ernährungsempfehlungen aus?

Milchzucker (Laktose) sollte gemieden werden.

Um allerdings unnötige diätetische Einschränkungen zu verhindern, ist es ratsam, seine individuelle Toleranz durch Zufuhr geringer Mengen Milchzucker auszutesten.

In vielen Fällen können kleine Mengen über den Tag gut vertragen werden.

Wo kommt Laktose vor?

Laktosehaltige Lebensmittel: Milch und daraus hergestellte Speisen und Getränke, Milchpulver, Kondensmilch, Buttermilch, Butter, Joghurt, Quark, Sahne, Molke, Eiscreme, Schokolade, Pralinen.

Die gesäuerten Milchprodukte wie beispielsweise Joghurt werden häufig trotz des hohen Laktosegehalts gut vertragen, da die enthaltenden Milchsäurebakterien den Milchzucker verarbeiten.

Hart-, Schnitt, Weich- und Sauermilchkäsesorten sind praktisch milchzuckerfrei, da ihnen bei der Herstellung Molke entzogen wurde. (z.B. Edamer, Camembert, Emmentaler)

Dagegen enthalten Frisch-, Schicht-, Hütten-, Schmelz- und Kochkäse reichlich Laktose.

Milchzucker kann aber auch in Produkten vorkommen, in denen man ihn nicht vermuten würde.

Kritisch sind z.B. Fertiggerichte, Instant-Erzeugnisse wie Suppen oder Saucen, Gewürzmischungen, Brot/Brötchen, Gebäck, Fleisch-/Wurstwaren, Margarine, aber auch Zahnpasta und Medikamente.

Es empfiehlt sich die Zutatenliste zu überprüfen.

Bei Medikamenten kann der Arzt oder Apotheker gefragt werden, ob das Präparat den Füllstoff Laktose enthält.

Deckung des Calciumbedarfs bei einer laktosereduzierten Diät.

Da der Bedarf an dem Mineralstoff Calcium hauptsächlich über Milch und Milchprodukte gedeckt wird, muss bei einer milchzuckerarmen bzw. freien Ernährung eine ausreichende Calciumversorgung über Sauermilchprodukte, bestimmte Käsesorten, laktosefreie Milchprodukte oder andere Lebensmittel erfolgen. Hierbei bieten sich pflanzliche Lebensmittel wie grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse, sowie calciumreiche Mineralwasser an.

Enzymersatztherapie

Neben der diätetischen Therapie besteht aber auch die Möglichkeit, dem Körper Laktase von außen zuzuführen (Enzymersatztherapie).

Dies ist vor allem für die Außer-Haus-Verpflegung im Alltag geeignet.

Entsprechende Laktasepräparate werden in Apotheken, Reformhäusern und Drogeriemärkten in Tabletten- oder Pulverform bzw. als Tropfen angeboten.

Das Laktaseenzym wird zu den Mahlzeiten eingenommen. Allerdings hilft diese Therapieform nicht jedem Betroffenen.

Da Milchzucker vielfach in versteckter Form vorkommt, sollte dennoch bewusst mit der täglichen Ernährung umgegangen werden.

Folgende Laktosewerte gelten als Richtwerte zur Verträglichkeit

<0,1g laktosefrei

Bis zu 1g in der Regel verträglich

Bis zu 5g individuell verträglich (abhängig davon wie ausgeprägte die Intoleranz ist)

Lebensmittel	g Laktose/100g	Verträglichkeit
Molkenpulver	65,7	Nicht verträglich
Magermilchpulver	50,94	Nicht verträglich
Vollmilchpulver	35,03	Nicht verträglich
Kondensmilch	11,24	Nicht verträglich
Milchschokolade	9,63	Nicht verträglich
Muttermilch	7,35	Nicht verträglich
Grießbrei	6,3	Nicht verträglich
Eiscreme	6,26	Nicht verträglich
Eselsmilch	6,1	Nicht verträglich
Schmelzkäse	5,23	Nicht verträglich
Kuhmilch	4,73	Individuell verträglich
Schafsmilch	4,58	Individuell verträglich
Kefir	4,53	Individuell verträglich
Molke	4,46	Individuell verträglich
Dickmilch	4,37	Individuell verträglich
Ziegenmilch	4,28	Individuell verträglich
Buttermilch	4,19	Individuell verträglich
Joghurt	3,91	Individuell verträglich
Crème double	3,88	Individuell verträglich
Magerquark	3,68	Individuell verträglich
Sahne	3,59	Individuell verträglich
Sauerrahm	3,41	Individuell verträglich
Hüttenkäse	3,23	Individuell verträglich
Schichtkäse	3,03	Individuell verträglich
Frischkäse	3	Individuell verträglich
Quark	2,96	Individuell verträglich
Mascarpone	2,9	Individuell verträglich
Crème fraîche	2,61	Individuell verträglich

Mozzarella	1,7	Individuell verträglich
Ayran	1,6	Individuell verträglich
Kochschinken	1,25	Individuell verträglich
Ricotta	1,18	Individuell verträglich
Emmentaler	0,67	In der Regel verträglich
Butter	0,64	In der Regel verträglich
Feta	0,53	In der Regel verträglich
Camembert	0,43	In der Regel verträglich
Brie	0,39	In der Regel verträglich
Appenzeller	0,32	In der Regel verträglich
Salami	0,3	In der Regel verträglich
Bitterschokolade	0,25	In der Regel verträglich
Parmesan	<0,1	verträglich
Cheddar	<0,1	verträglich
Gouda	<0,1	verträglich
Chester	<0,1	verträglich
Edamer	<0,1	verträglich
Roquefort	<0,1	verträglich
Gorgonzola	<0,1	verträglich
Leerdamer	<0,1	verträglich
Roquefort	<0,1	verträglich
Pecorino	<0,1	verträglich
Margarine	<0,1	verträglich