

Patienteninformation

Lactoseintoleranz

Wir haben bei Ihnen eine Lactoseintoleranz festgestellt - was ist das eigentlich?

Bei dieser Erkrankung kommt es zu einer Störung der Aufspaltung von Milchzucker in seine Einzelzuckerbestandteile. Es handelt sich also nicht um eine Allergie, sondern um eine Stoffwechselstörung.

Was ist die Ursache für diese Erkrankung?

Ursache ist ein Mangel am Verdauungsenzym Laktase. Sehr selten ist der Laktasemangel angeboren, meistens liegt ein Laktasemangel mit spätem Beginn vor. In diesen Fällen werden Milch und Milchprodukte in der Kindheit und frühen Jugend vertragen, erst später treten Anzeichen einer Unverträglichkeit auf. Die Laktaseaktivität nimmt nach dem 5. Lebensjahr allmählich ab und sinkt im Erwachsenenalter bis auf ein 1/10 ab. In Deutschland kann etwa jeder 5. - 10. Erwachsene Milchzucker nicht vertragen.

Ein vorübergehender, erworbener Laktasemangel kann auch nach schweren bakteriellen oder viralen Magen-Darm-Infekten auftreten, z.B. nach einem fieberhaften Reisedurchfall. Wenn die geschädigten Dünndarmzotten sich nach einiger Zeit wieder erholt haben, können Milchprodukte wieder gegessen und Milch wieder getrunken werden.

Generell gilt, dass ältere Menschen Milchzucker schlechter vertragen als jüngere Menschen. Menschen, die selten Milch trinken und Milchprodukte essen, vertragen Milchzucker schlechter als Menschen, die diese Lebensmittel regelmäßig essen und trinken.

Wie äußert sich diese Erkrankung für mich?

Hauptbeschwerden sind (mitunter krampfartige) Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Nach dem Genuß milchzuckerhaltiger Speisen und Getränke können Völlegefühl, Blähbauch, Rumoren im Bauch und leichte Übelkeit auftreten. Erbrechen ist selten.

Welche Folgekrankheiten sind zu befürchten?

Folgen einer Zufuhr von Milchzucker ist lediglich unangenehm durch entstehende Symptome, ein Schaden wird dadurch nicht gesetzt. Allerdings ist durch den Verzicht auf Milchprodukte auf eine anderweitige Kalziumzufuhr zu achten.

Wie behandelt man diese Erkrankung?

Die wichtigste Maßnahme besteht im Weglassen von Milch und Milchprodukten. Da nicht immer eine totale Unverträglichkeit (100%iger Laktasemangel) vorliegt, können geringe Mengen von Milchzucker oft vertragen werden. Die Verträglichkeit richtet sich nach dem Schweregrad des Laktasemangels und muss im Einzelfall aus-

probiert werden. Die übliche Ernährung enthält etwa 25 - 35 Gramm Milchzucker pro Tag, der Laktosetest wird mit 50 g Milchzucker durchgeführt. Die Toleranzgrenze von Milchzucker, ab der bei betroffenen Personen Beschwerden auftreten, ist von Patient zu Patient verschieden und liegt meist bei 6 - 10 Gramm Milchzucker pro Tag.

Welche Lebensmittel enthalten Laktose?

Laktose kommt natürlicherweise nur in Milch und Milchprodukten vor. Auch Ziegen-, Schafs- und Stutenmilch enthalten Laktose. Eine Vielzahl von verarbeiteten Lebensmitteln enthalten aber Milch und Milchprodukte und sind damit auch milchzuckerhaltig

Tabelle: Laktosegehalt von Lebensmitteln

| 100g, bzw. 100ml | Laktose (g) |
|------------------|-------------|
| Milch | 4,5 |
| Buttermilch | 4 |
| Joghurt | 3,2 |
| Dickmilch | <4 |
| Sahne | 3,3 |
| Kondensmilch | 9-12,5 |
| Sauerrahm | 3,5 |
| Butter | 0,6 |
| Quark | 2,5-3,2 |
| Hüttenkäse | 3,3 |
| Frischkäse | 3,4 |
| Schmelzkäse | 4-6 |
| Schnittkäse | 1-2 |
| Hartkäse | 0,1-3 |
| Eis | 5-7 |
| Schokolade | 9,5 |

Laktosereiche Lebensmittel

- Milch/Milchprodukte: Milch, Pudding, Mixgetränke, Kakaogetränk, Süßspeisen, Cremes, Eiscreme, Kaffeeweißer, Kondensmilch, Sahne, Sauerrahm, Dickmilch, Kefir, Joghurt, Sauermilch, Käse, Quark, Hüttenkäse, Schmelzkäse, Käsezubereitungen

Laktosehaltige Lebensmittel, die selten unverträglich sind:

- Brot/Backwaren: Milch, Milchpulver können enthalten sein in Brot, Kuchen, Backmischungen, Milchbrötchen, Waffeln, Kuchen, Keksen, Kräcker
- Fertiggerichte/Fertigteilgerichte: Pizza, Tiefkühlfertiggerichte, Konserven, Tiefkühlzubereitungen, z.B. Fleisch- und Gemüsezubereitungen

Patienteninformation

Lactoseintoleranz

- Süßwaren: Schokolade, Sahne- und Karamellbonbons, süße Riegel, Nougat, Nuss-Nougat-Creme, Pralinen
- Fleisch/Wurstwaren: Würstchen, Brühwurst, Leberwurst, fettreduzierte Wurstwaren, Schinken, Wurstkonserven
- Instant-Erzeugnisse: Instant-Suppen, Instant-Soßen, Knödelpulver, Bratlingmischungen
- Fertigsoßen: Gourmetsoßen, Grillsoßen, Salatsoßen, Mayonnäse
- Sonstige Produkte: Müslimischungen, Margarineprodukte, Streichcremes

Laktose versteckt sich hinter Begriffen, wie:

Milchzucker, (Süß-/Sauer-)Molke, (Süß-/Sauer-)Molkepulver, Milch, (Voll-/Mager-)Milchpulver, entrahmte Milch, Rahm, (süße/saure) Sahne, Sahnepulver, Butter, Laktosemonohydrat, Milchelemente, Milchserum, Molkereistoffe, Milchserumpulver, Quark, Natriumkasein, Kasein, Kaseinate, Milcheiweiß, aufgespaltene Milcheiweiße, Milchfette, Laktalbumin, Laktoglobulin

Folgende Lebensmittel können Laktose in kleinen Mengen (Spuren) enthalten:

Aromen, Backwaren, Bindemittel, Brotaufstriche, Fischkonserven, Gemüsekonserven (z.B. Gurken), Gewürzmischungen, Kleietabletten, Pesto, Fruchtgummis, Süßstofftabletten, Verdickungsmittel, außerdem Medikamente und Zahnpasta

Tipps für die Praxis:

- Verwenden Sie statt Kondensmilch oder Kaffeesahne Kaffeeweißer auf Sojabasis
- wählen Sie Kuchen und Gebäckarten aus, für deren Herstellung keine Milch benötigt wird (Biskuit-, Mürbe- und Strudelteig)
- bereiten Sie Müsli mit Fruchtsaft anstelle von Milch oder Joghurt zu
- tauschen Sie Milch und Milchprodukte gegen kalziumangereicherte Sojaprodukte oder laktosefreie Kuhmilchprodukte aus
- wählen Sie im Restaurant nur solche Gerichte aus, bei denen Sie sich sicher sind, dass sie milch- bzw. milchzuckerfrei sind.
- in der Lebensmittelindustrie wird oft aus technologischen Gründen zahlreichen Produkten Milchzucker zugesetzt. Lesen Sie deshalb die Zutatenliste.
- bei unverpackten Lebensmitteln wie Backwaren, Fleisch, Wurst, Fisch und Fischerzeugnissen, Feinkostsalaten und Ähnlichem fragen Sie bitte beim Verkäufer nach.
- • Probieren Sie aus, inwieweit Sie nicht doch kleine Mengen an Hartkäse und Joghurt, Quark, Kefir vertragen.

gen. Oftmals werden probiotische Joghurts anstelle herkömmlicher Joghurts besser vertragen

- Lebensmittel mit den Inhaltsstoffen Laktat oder Milchsäure sind nicht laktosehaltig und können verzehrt werden
- Bevorzugen Sie als Getränke kalziumreiches Mineralwasser (>150mg/l) und kalziumangereicherte Fruchtsäfte.
- Kalziumreiche Gemüsesorten sind grüne Gemüse, wie z.B. Broccoli, Spinat, Grünkohl und Fenchel.
- Laktosespaltende Enzyme können bei Bedarf direkt vor oder während einer laktosehaltigen Mahlzeit eingenommen werden.

Weitere Informationen:

Th. Schleip: Laktoseintoleranz – wenn Milchzucker krank macht (4.Aufl.). Ratgeber Ehrenwert, Verlagsgruppe Lübbe, München, 2004.

S. Maus / B.-M. Lanzenberger: Gesund essen bei Laktoseintoleranz. GU Gräfe und Unzer Verlag, München, 2004.

Patienteninformation

Lactoseintoleranz

| Lebensmittel | (praktisch) Laktosefrei | Laktosehaltig |
|-----------------------|--|---|
| Milch | Sojamilch Laktosefreie Milch und Milchprodukte | Milch und alle Milchprodukte auch Ziegen-, Schafs- u. Stutenmilch |
| Fleisch und Fisch | alle Sorten in milch- und sahnereifer Zubereitung | fertige Fleisch- und Fischgerichte Fleischkonserven |
| Fleischwaren | roher und gekochter Schinken, Braten, Kasseler, Roastbeef, Rauchfleisch, Geflügel-, Kalbfleisch-, Gemüsesülzen | Aufschnitt, Würstchen, Leberwurst, fettreduzierte Wurstwaren, Wurstkonserven |
| Fette | alle Pflanzenöle, Margarine ohne Milchanteile | Butter, Sahne, herkömmliche Margarine, Butterschmalz |
| Nährmittel | alle Getreide- und Mehlsorten, Reis, Mais, Haferflocken und andere Getreideflocken | Fertigmüslimischungen, Instantzerzeugnisse |
| Brot- und Backwaren | alle Brot- und Gebäcksorten, die ohne Milch, Milchpulver, Buttermilch gebacken sind | Brotsorten, die mit Milch, Milchpulver, Casein, Molkenprotein od. Milchzucker hergestellt sind |
| Kartoffeln | in milchfreier Zubereitung | Püree, Kartoffelfertigprodukte, Instantzerzeugnisse |
| Gemüse, Hülsenfrüchte | alle Sorten | vorgefertigte Gemüsegerichte in Dosen od. tiefgekühlt |
| Obst, Nüsse | alle Sorten | |
| Süßigkeiten | Fruchtbonbons, Gummibärchen, Marmelade | Schokolade, Pralinen, Sahnebonbons, süße Riegel, Nussnougatcreme, Eis |