



Ernährung bei Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)

Bei der Laktoseintoleranz ruft der in der Milch enthaltene Milchzucker (=Laktose) Unverträglichkeiten hervor. Ursache ist ein Mangel an dem Verdauungsenzym Laktase welches den Milchzucker spaltet.

Die Beschwerden können sehr unterschiedlich ausgeprägt sein, je nach dem ob die Laktase völlig fehlt oder noch eine Restfunktion vorhanden ist. Symptome einer Milchzuckerunverträglichkeit können Bauchschmerzen, Koliken, Völlegefühl, Blähungen, Durchfall oder Übelkeit sein.

Was bedeutet das in der Praxis?

Bei einer gesicherten Laktoseintoleranz sollte Milchzucker im täglichen Essen möglichst gemieden werden. Bei leichten Formen der Unverträglichkeit lösen kleine Mengen Milchzucker häufig keine Beschwerden aus.

Wichtig ist das sie bei der Auswahl von Nahrungsmitteln die Deklaration der Inhaltsstoffe beachten. In Deutschland müssen laut Gesetz alle wichtigen Bestandteile eines Lebensmittels auf der Packung stehen. Zusatzstoffe müssen jedoch dann nicht deklariert werden wenn sie weniger als 25% der Zusatzstoffe ausmachen. Laktose wird häufig als Trägersubstanz eingesetzt und ist dann nicht auf der Zutatenliste aufgeführt. Lebensmitteln aus Reformhäusern sind häufig „volldeklariert“. In diesem Fall sind alle Inhaltsstoffe aufgeführt. Auch Medikamente enthalten häufig Laktose.

- **Ungeeignete Lebensmittel:** Milch, Milchprodukte, viele Brote und Backwaren, viele Süßwaren, Wurstwaren, Instant-Erzeugnisse, Fertigsaucen, Müslimischungen, Margarineprodukte, Streichcremes
- **Lebensmittel in denen kleine Mengen Laktose enthalten sein können:** Aromen, Bindemittel, Salatdressing, Mayonnaise, Fertiggerichte, Pesto, Süßstofftabletten, Gewürzmischungen, Verdickungsmittel, Gemüsekonserven (Gurken), Fischkonserven, Schinken, Brotaufstriche
- **Laktosefreie Lebensmittel:** Fleisch, Fisch, frisches Obst und Gemüse, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide, Getreideflocken, Kräuter, Mineralwasser, Kaffee, Tee, Fruchtsäfte,
- **Laktosereduzierte Lebensmittel:** spezielle laktosearme Milch und Milchprodukte