

Laktose – Intoleranz

Man spricht von einer Unverträglichkeit von Milchzucker (Laktose), wenn dieser im Dünndarm teilweise oder gar nicht verwertet werden kann, weil ein Mangel an dem entsprechenden Verdauungsenzym „Lakase“ besteht. Dieser Mangel kommt in weiten Teilen der Bevölkerung vor, besonders häufig unter Asiaten. Er kann sich auch erst im Laufe des Lebens herausstellen.

Der Milchzucker wird also nicht, bzw. nur unzureichend, von dem Enzym Laktase gespalten und dann in den Körper aufgenommen, sondern er verbleibt im Darm. Dort wird dieser ungespaltene Milchzucker dann von Bakterien verdaut, was zu Blähungen und Oberbauchschmerzen im Sinne einer chronischen Entzündung der Darmschleimhaut führen kann.

Diese Unverträglichkeit kann in verschiedenen Schweregraden vorliegen. Ist man sehr stark betroffen, wissen die Patienten dies schon aus eigenem Gefühl heraus und können sicher sagen, dass sie bestimmte oder alle Milchprodukte nicht vertragen.

Weitaus häufiger ist aber eine weniger ausgeprägte Unverträglichkeit, bei der man selber nicht darauf kommt. Stattdessen wird dann über ein häufiges, unspezifisches Unwohlsein geklagt. Man verliert an Gewicht oder kommt trotz ausreichender Ernährung in Mangelzustände (z.B. Eisenmangel), weil die dauernd gereizte Schleimhaut die angebotenen Nährstoffe nicht aufnehmen kann.

Bedeutung für die Ernährung

Die diätetische Therapie besteht im Meiden des ausschliesslich in Milch- und Milchprodukten vorkommenden Milchzuckers. Selbst kleine Mengen an Milchzucker können Unverträglichkeitsreaktionen auslösen.

Um Blähungen und Oberbauchschmerzen zu vermeiden, empfiehlt sich eine leicht verdauliche, nicht blähende Kost.

Aufbau der Kost

Erfahrungsgemäss schwer verdaulich und blähend sind folgende Nahrungsmittel:

- Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Zwiebelgemüse und Lauchgewächse. Ausserdem Steinobst und Weintrauben, sowie grobkörniges Vollkornbrot.

Milchzucker ist enthalten in:

- Milch (in allen Fettstufen) von Kuh, Schaf und Ziege.
- Allen aus Milch bzw. Trockenmilch hergestellten Produkten wie Milchmixgetränken, Kakao, Süssspeisen, Pudding, etc.
- Kondensmilch, Trockenmagermilch- oder Trockenvollmilchpulver, Eiweisskonzentraten.
- Dickmilch, Buttermilch, Kefir, Joghurt (mit oder ohne Frucht)

- Speisequark in allen Fettstufen und entsprechende Zubereitungen
- Alle Käsesorten, ausser
 - Hartkäse wie Emmentaler, Appenzeller, Parmesan, alter Gouda
 - Sauermilchkäse wie Harzer, Handkäse, Korbkäse
- Margarine kann Milchpulver enthalten
- Speiseeis, Schokolade, Nougat, Karamellbonbons, Marzipan
- Handelsübliche Backwaren, z.B. Kekse, Kuchen, Torten, Brot, ... Fragen Sei Ihren Bäcker!
- Einige Fertigprodukte, denen Milcheiweiss oder Milchzucker zugesetzt werden sind z.B. Schmelzkäse, Fertiggerichte, Füllungen verschiedener Süswaren, Fertigdesserts, Fleisch- und Wurstwaren, Fischkonserven, Majonaisen, fertige Salatsaucen
- ...

Praktische Hinweise

- Als **Milchersatz** kann zur Herstellung von Kartoffelpüree, Brei oder Pudding eine Mischung von 2 Teilen Wasser und 1 Teil süsser Sahne verwendet werden.
- Als **Kondensmilchersatz** kann in kleinen Mengen süsse Sahne und laktosefreier pflanzlicher Kaffeeweisser eingesetzt werden.
- Zur **Zubereitung von Speisen** ist in kleinen Mengen Crème fraiche geeignet.

Beachten Sie die Zutatenliste auf den Nahrungsmitteln!

Erfreulicherweise hat sich die Lebensmittelindustrie schon mit sehr vielen Produkten auf dieses häufige Problem eingerichtet.

Finden Sie Ihre persönliche Toleranzgrenzen!

Unter einer milchzuckerfreien, oder auch milchzuckerarmen Kost schwinden die Symptome der Laktoseintoleranz im Allgemeinen recht rasch.

Beraten Sie sich mit Ihrem Hausarzt!