

Was Sie wissen müssen

Laktosefreie Lebensmittel: Laktosefreie Milch und Milchprodukte (z.B. Minus-L), Butter und Butter-schmalz, Obst, Gemüse, Getreide, Fleisch, Fisch, Eier, Zucker, Honig, Kartoffel, Reis, Nudeln.

Milchzuckerarme Milchprodukte: Fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Sauermilch, Dickmilch, Buttermilch und Kefir werden meist relativ gut vertragen. Schlagobers enthält nur geringe Mengen Laktose, hat jedoch einen hohen Fettgehalt! Gut gereifte Käse wie Emmentaler oder Parmesan sind praktisch laktosefrei, auch andere Käsesorten enthalten nur geringe Mengen Laktose und werden in der Regel gut vertragen.

Alternativen zur Milch: Soja-, Hafer-, Reis-, Mandelmilch und diverse daraus hergestellte Produkte sind laktosefrei.

Besondere Vorsicht bei: Milch, Molke, Molkenkäse und Schmelzkäse-Sorten mit Zusatz von Milchpulver sollten gemieden werden. Milkschokolade, Sahne- und Karamellbonbons, Nougat, Nuss-Nougat-Cremen, Pralinen, Schokoriegel und Eis. Lebensmittel, die mit Milch zubereitet werden wie Pudding, Milchreis, Grießbrei, süße Aufläufe, Palatschinken ...

Weitere potenzielle Milchzucker-Quellen sind:

Brot und Backwaren wie Knäckebrot, Kräcker, Kekse, Milchbrot, Kuchen, Müsli-Mischungen aber auch Brot- und Kuchenback-Mischungen sind typische Quellen für Laktose. Kartoffelpüreepulver, Instant-Suppen, fertige Saucen und

Cremen, Konservengerichte, tiefgefrorene Fleisch- und Gemüsezubereitungen, Brüh- und Leberwürste, Wurstkonserven, fettreduzierte Wurstwaren. Achten Sie bei Fertigprodukten auf die Zutatenliste! Auch Medikamente können Spuren von Laktose – als Füll- oder Trennmittel – enthalten.

Käse ist nicht gleich Käse

Bei der Herstellung von Käse geht der größte Anteil der Laktose über die Molke verloren. In Hartkäse sowie in Schnittkäse wird der restliche Milchzucker in den ersten fünf bis zehn Stunden der Käsereifung vollständig abgebaut. In verschiedenen Weichkäsesorten wie Camembert oder auch Frischkäse können aufgrund der kürzeren Reifungsdauer noch geringe Mengen Laktose vorhanden sein. Da Joghurt und Käse zu den wichtigsten Kalzium-Lieferanten zählen, sollten diese in einem ausgewogenen Speiseplan eines Laktose-Intoleranten auf keinen Fall fehlen.

Wenn eine Diät nicht ausreicht

Bei Laktose-Intoleranz kommt dem Einhalten einer laktosearmen oder -freien Diät vorrangige Rolle zu. Aber nicht immer lässt sich dies gut verwirklichen – sei es ein Restaurantbesuch oder eine Einladung bei Freunden. In solchen Fällen kann Ihnen die so genannte Enzym-Ersatztherapie zu Hilfe kommen. Dabei schlucken Sie – in Tabletten- oder Pulverform – das für die Verdauung der Laktose erforderliche Enzym Laktase.

Ihr Apotheker informiert Sie gerne über geeignete Produkte, die Sie bei Laktose-Intoleranz unterstützen.

APOTHEKER-VERLAG 

Autorin: Mag. Karin Isolde Schmaranzer | Fotos: photos.com, MEV
Herausgeber: Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. | 1094 Wien
Quellen:
> Laktose-Intoleranz: Schleip, Trias Verlag
> Laktose/Fruktose: Tutz, Kiefer, Kneipp Verlag
> Milchzuckerarm kochen: Ledochowski, Fassi-Garbanì, Datta, Krenn Verlag
> Nicht alles ist eine Allergie: Informationsbroschüre der AK NÖ.

Ernährungstipps bei Laktose-Intoleranz



Wenn Verdauungsstörungen, Bauchschmerzen, Durchfall und Übelkeit nach dem Verzehr von Milch und Milchprodukten auftreten, handelt es sich in vielen Fällen um eine Laktose-Intoleranz (Milchzucker-Unverträglichkeit). Schätzungen gehen davon aus, dass etwa 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung Österreichs davon betroffen sind.

Was versteht man unter einer Laktose-Intoleranz?

Bei einer Laktose-Intoleranz mangelt es den Betroffenen an einem bestimmten Enzym (Laktase), das normalerweise im Verdauungstrakt den Milchzucker in seine beiden Bestandteile Glukose und Galaktose aufspaltet. Ist diese Funktion gestört, gelangt der Milchzucker ungespalten in den Dickdarm und dient den dort lebenden Bakterien als Nahrung. Bei diesem unnatürlichen Vorgang entstehen Gase und kurzkettige Fettsäuren – die typischen Beschwerden machen sich bemerkbar. Bei der Laktose-Intoleranz handelt es sich also um eine mangelhafte Verdauung und unvollständige Resorption der Laktose und nicht um eine Allergie. Es handelt sich auch nicht um ein Phänomen unseres modernen Essverhaltens; bereits 400 Jahre vor Christus wurden schmerzhaftes Magen-Darm-Reaktionen nach dem Konsum von Milch und Käse durch Hippokrates beschrieben.

Die Diagnose

Betroffene quälen sich oft jahrelang mit den Beschwerden – die Ursache kennen sie nicht. Ein Arzt wird meist erst dann aufgesucht, wenn die Beschwerden die Lebensqualität bereits stark einschränkt haben. Eine Laktose-Intoleranz lässt sich mittels eines Bluttests oder eines Wasserstoff-Atemtests (H₂-Atemtest) nachweisen. Als Ernährungstherapie empfiehlt sich die Reduzierung bzw. das Meiden von Milch- und Milchprodukten. Wie viel Laktose ein Betroffener verträgt, hängt vom Schweregrad des Enzym-Mangels ab.

Und nun?

Ein stoffwechselgesunder Erwachsener nimmt im

Durchschnitt pro Tag ca. 20 bis 30 Gramm Milchzucker in Form von Milch und Milchprodukten auf. Liegt eine Laktose-Intoleranz vor, muss dies nicht bedeuten, dass eine strenge laktosefreie Diät eingehalten werden muss. Großteils muss auf laktosearme Kost (max. 8 bis 10 g Milchzucker/Tag) umgestellt werden. Und dann können fast laktosefreie Hart-, Schnitt-, Weich- oder Sauerkäse ruhig am Speisezettel bleiben. Auch Butter und Schafkäse werden relativ gut vertragen. In kleinen Mengen können auch Sauermilchprodukte, Rahm und Joghurt aufgenommen werden. Einen relativ hohen Laktose-Gehalt haben hingegen Milch, Milchpulver, Molke- und Molkepulver sowie Schokolade. Was der Einzelne verträgt, ist individuell sehr unterschiedlich und muss mit einem Experten bzw. oft auch im Eigenversuch abgeklärt werden.

Das sind die Beschwerden

Bei manchen Betroffenen kommt es nur zu wenigen typischen Beschwerden, andere wiederum werden von zahlreichen Beschwerden geplagt. Unspezifische Beschwerden wie chronische Müdigkeit, depressive Verstimmungen, Kopfschmerzen oder allgemeine Niedergeschlagenheit können sich hinzugesellen.

- > Durchfall (anfallartig bis Stunden später)
- > breiiger Stuhl
- > Blähungen
- > Verstopfung
- > Übelkeit nach dem Essen
- > Bauchgeräusche
- > Blähbauch
- > Erbrechen
- > Bauchschmerzen
- > Luftaufstoßen
- > krampfartige Schmerzen im Unter- und Oberbauch



Von einer Laktose-Intoleranz Betroffene müssen nicht gänzlich auf Milchprodukte verzichten!

Mangel vermeiden

Wie schon angemerkt, ist es in den wenigsten Fällen sinnvoll oder erforderlich, vollständig auf Laktose zu ver-



zichten. Bedenken Sie, dass Milch- und Milchprodukte in der Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen eine wichtige Rolle spielen. Vorrangig besteht hier die Gefahr einer Unterversorgung mit Kalzium, dessen wichtigste Aufgabe wohl im Knochenstoffwechsel liegt.

Wer zu einem großen Anteil auf Milch- und Milchprodukte verzichten muss, sollte daher unbedingt darauf achten, andere kalziumreiche Lebensmittel zu konsumieren. Milch und Milchprodukte sind reich an Kalzium, Vitamin D und einigen B-Vitaminen. Muss eine laktosefreie/-arme Diät eingehalten werden, kann dies in extremen Fällen zu einem Mangel an diesen Nährstoffen führen. Gemüsesorten wie Brokkoli und Spinat, Nüsse, Samen und Kräuter enthalten auch Kalzium. Kalziumreiche Mineralwasser und Fruchtsäfte oder auch Kalzium-Präparate können als alternative Quelle herangezogen werden. Die verringerte Aufnahme von Eiweiß kann mit Fleisch, Fisch, Eiern, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide abfangen werden. Alternative Vitamin D-Lieferanten sind fette Kaltwasserfische wie Lachs und Hering. B-Vitamine können über Fisch, Fleisch, Innereien, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte aufgenommen werden. Als Ersatz für Milchprodukte dienen aber auch Sojaprodukte oder laktosefreie Milchprodukte.

Alternative Kalzium-Quellen

- > Gemüse wie Brokkoli, Spinat, Lauch, Grünkohl oder Soja.
- > Vollkornprodukte wie VK-Brot, VK-Nudeln oder Vollreis.
- > Nüsse und Samen wie Haselnüsse, Pistazien und Mandeln.
- > **TIPP:** Küchenkräuter wie Schnittlauch, Petersilie und Kresse weisen einen hohen Gehalt an Kalzium auf – daher reichlich zugreifen!
- > Mineralwässer mit hohem Gehalt an Kalzium – vergleichen Sie die Etiketten!