

ERNÄHRUNG BEI LACTOSEINTOLERANZ

Lactose (= Milchzucker) ist in Milch und in Milchprodukten enthalten. Normalerweise wird Lactose durch **Lactase**, ein Enzym, das in den Darmzotten gebildet wird, aufgespalten. Ist zuwenig oder gar kein Lactaseenzym vorhanden, gelangt der Milchzucker unverdaut in tiefere Darmabschnitte und kann dort Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen verursachen. Wieviel Milchzucker verdaut werden kann, hängt von der Lactaseenzymaktivität ab.

Je nach Schwere des Enzymmangels werden lactosearme Milchprodukte oder kleine Mengen von Milchprodukten über den Tag verteilt toleriert.

Der Laktosegehalt der Lebensmittel kann in 4 Gruppen eingeteilt werden:

1. **Fast lactosefreie Milchprodukte:** Am besten vertragen werden Butter, sowie länger gereifte Käsesorten (Schnittkäse), da ein Großteil des Milchzuckers in der Molke zurückbleibt, bzw. während des Reifeprozesses abgebaut wird.
2. **Lactosearm:** Lactosearme Milchprodukte wie Topfen, Hüttenkäse, sowie Gesäuerte Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Kefir) werden in kleinen Mengen relativ gut vertragen, da der enthaltene Milchzucker durch die bakterielle Gärung weitgehend abgebaut ist.
3. **Lactosereich:** Gemieden werden sollte vor allem die **unvergorene Milch**, sowie Speisen die Milch, **Milchpulver** od. Milchzucker in größerer Menge enthalten (z.B. Milchreis, Süße Aufläufe, Puddings, u.a.). Beachten Sie, daß viele Süßigkeiten Milchpulver enthalten (Z. Bsp. Nuß- Nougatcreme etc.)

Da in der Lebensmittelindustrie sehr häufig Magermilchpulver eingesetzt wird, sollten Sie auch bei der Zutatenliste bestimmter fertiger Lebensmittel (Schokolade, best. Kekssorten, Fertigpuddings, Frischkäsezubereitungen, ...) Milchpulver und Milchzuckergehalt beachten. Je weiter vorne diese Zutaten in der Liste stehen, desto mehr ist davon enthalten.

Wieviel Milchzucker im Einzelnen vertragen wird ist individuell sehr verschieden. Am besten ist es, milchzuckerhaltige Lebensmittel anfangs wegzulassen und dann stufenweise auszuprobieren, welche Mengen beschwerdefrei toleriert werden.

Anmerkung:

Lactose = Milchzucker (sollte gemieden werden)

Lactat = Milchsäure (hat nichts mit Milchzucker zu tun und kann in beliebiger Menge gegessen werden).

Sie können den Laktosegehalt von Milch(produkten) künstlich senken indem sie das Enzym Laktase 24 Stunden vor dem Verzehr zusetzen (Kerulac®-Tropfen) oder indem sie vor einer Milch(produkt) haltigen Mahlzeit das Enzym zu sich nehmen (**Kerutabs®-Tabletten**). Beides ist in Apotheken auf Bestellung erhältlich aber relativ teuer. Ein Rezept für Kerutabs® oder Kerulac® wird vom Chefart der Krankenkasse unter Vorlage des Atemtestbefundes manchmal genehmigt. Das billigere Enzympräparat Laluk® enthält Xylit und ist daher nur für diejenigen Personen geeignet die eine isolierte Laktoseintoleranz haben (also keine gleichzeitig bestehende Fructosemalabsorption). Dies ist jedoch relativ selten.

Sollte es trotz Diät zu keiner Besserung kommen, so muß eine weitere Abklärung erfolgen, da eine Laktoseintoleranz auch Symptom für eine andere Krankheit des Verdauungstraktes sein kann. Patienten mit Laktoseintoleranz haben ein **erhöhtes Osteoporose-Risiko**, weshalb eine **Knochen-dichtemessung** und ggf eine weitere Therapie erfolgen sollte.

Überblick: Lactosegehalt pro 100 g Lebensmittel:

Magermilchpulver	50,50 g	Magertopfen	3,20 g
Kondensmilch, (7,5% Fett)	9,19 g	Joghurt (3,6% Fett)	3,19g
Milchschokolade	9,50 g	Fruchtjoghurt	3,08 g
Eiscreme	6,67 g	Butter	570 mg
Vollmilch (3,6% Fett)	4,55 g	Fetakäse (45 % Fett)	527 mg
Buttermilch	4,01 g	Chesterkäse (50% Fett)	298 mg
Hüttenkäse	3,30 g	Camembert (45% Fett)	102 mg
Magerjoghurt (1,5% Fett)	3,28 g	Rahmbrie (50% Fett)	97 mg
Schlagsahne	3,27 g	Parmesan	56 mg

Werte entnommen aus: Nährwerttabelle Souci, Fachmann, Kraut, 1994