



Laktoseintoleranz:

Lecker, vielseitig und verträglich genießen -

Stufenkonzept zur erfolgreichen Ernährungsumstellung

Bei Laktoseintoleranz wird der mit der Nahrung aufgenommene Milchzucker nur teilweise oder gar nicht durch die Laktase des Dünndarms abgebaut. Die im Darm verbleibende Laktose steht dann den dort lebenden Mikroorganismen zur Verfügung und wird von ihnen unter Bildung von Gasen und kurzkettigen Fettsäuren verwertet. Die Folge sind Blähungen, Bauchschmerzen und zum Teil Durchfälle. Da die meisten Betroffenen eine begrenzte Menge an Laktose vertragen, ist es sinnvoll, die **individuelle Toleranzschwelle** zu ermitteln. So ist oft eine Dauerkost mit einem gewissen Anteil an Milchprodukten möglich. Nur bei der sehr seltenen kongenitalen (angeborenen) Form muss lebenslang auf Laktose verzichtet werden.

Wie geht man am besten vor?

Die ideale Strategie ist ein Konzept in drei Stufen:

- 1. eine kurze Karenzphase zum Erreichen von Beschwerdefreiheit**
- 2. eine Testphase zur Ermittlung der individuellen Toleranzschwelle und**
- 3. die individuell abgestimmte Dauerernährung**

Karenzphase (etwa 2 Wochen)

Über diesen Zeitraum sollte Laktose weitestgehend gemieden werden. Das bedeutet, in dieser Phase auf **Milchprodukte - außer Butter und Hartkäse - sowie Fertig- und Halbfertigprodukte** zu verzichten. Laktosebefreite Spezialprodukte (z. B. laktosefreie Milch und laktosefreier Naturjoghurt) können

...bitte beachten Sie!

Bereits in der ersten Phase sollte ein Ernährungs- und Symptomtagebuch geführt werden.

eingesetzt werden und sind heutzutage in vielen Supermärkten und in Discountern verfügbar. Ansonsten gibt es mittlerweile ein reichhaltiges Angebot milchfreier Ersatzprodukte, die sich auch gut zum Kochen und Backen eignen (siehe Tabelle 1).

...bitte beachten Sie!

In vielen Medikamenten ist Laktose versteckt. In der Regel ist es weniger als 1 Gramm pro Einzeldosis. Sollten Sie dennoch Bedenken haben, sprechen Sie Ihren Arzt bzw. Apotheker bei der Auswahl des Präparates darauf an.

Tabelle 1: Laktosefreie Lebensmittelbeispiele als Ersatz für Milchprodukte

Alternativen für Milch und Milchprodukte	Milch- und laktosefreier Brotbelag
<p>Mandeldrink, Hafer-, Dinkel-, und Hirsedrink, Reisdink, Sojadrink, Sojajoghurt, Sojadessert, Sojacreme, Hafercreme</p> <p>Tipp: möglichst kalziumangereicherte Produkte wählen</p>	<p>Marmelade, Honig, Zuckerrübensirup, Apfelkraut, Birnenkraut, milchfreie Schokocreme, Mandel-, Sesam-, Nussmus, Pflaumenmus, Apfelmus, vegetarische Brotaufstriche und Aufschnitte, Tofupastete, Tofuscheiben (Zutatenliste beachten), kalter Braten, Schinken, Roastbeef, Corned Beef, Krustentiere, Fisch (z. B. Makrele, Lachs), Rührei (ohne Milch selbst hergestellt), gekochtes Ei, Spiegelei</p>

Grundsätzlich laktosefrei sind Gemüse, Obst, Getreide, Fleisch und Fisch im naturbelassenen Zustand. In verarbeiteten Produkten (z. B. Backwaren, Feinkostsalate) kann Laktose enthalten sein. Sie muss dann als Milchbestandteil in der Zutatenliste deklariert sein.

...bitte beachten Sie!

Bei anhaltenden Beschwerden sollten Diätfehler bzw. Grunderkrankungen, die zur Schädigung der Dünndarmschleimhaut führen, sowie weitere Unverträglichkeiten ausgeschlossen oder therapiert werden.

Testphase (6-8 Wochen)

Wenn die Beschwerden in der Karenzphase deutlich zurückgegangen sind, können Lebensmittel mit mittlerem Laktosegehalt langsam wieder eingeführt werden. Dabei ist die Führung des Symptom- und Ernährungsprotokolls wichtig, um die Toleranzgrenze ermitteln zu können.

Verteilen Sie 2-3 Portionen Milch bzw. Milchprodukte über den Tag und genießen Sie sie in Verbindung mit einer Mahlzeit (z. B. Milch im Rührei, Pellkartoffeln und Quark). Erweitern Sie die Lebensmittelauswahl kontinuierlich und führen Sie dazu stets das Ernährungstagebuch. Meiden Sie zunächst noch Fertig- oder Halbfertigprodukte, um den Überblick zu behalten. Sie werden sehen, dass Sie diese Nahrungsmittel bald gar nicht mehr vermissen werden.

...bitte beachten Sie!

Sollten Sie unterwegs etwas verzehren und keine sichere Auskunft hinsichtlich des Laktosegehaltes durch das Personal erhalten, kann es hilfreich sein, wenn Sie ein Laktasepräparat bereithalten. Erfahrungsgemäß ist die Wirksamkeit individuell unterschiedlich, daher probieren Sie es am besten vorher aus.

Bei nicht vermeidbaren verarbeiteten Lebensmitteln, wie Brot oder Backwaren, besteht, sowohl für lose als auch verpackte Ware, die Kennzeichnungspflicht milchhaltiger Bestandteile. Sie müssen, sofern im Produkt enthalten, in der Zutatenliste deutlich hervorgehoben sein.

Nach der Testphase werden Sie wahrscheinlich Ihre Toleranzschwelle kennen und können zur Dauerkostphase übergehen.

Tabelle 2: Laktosegehalt ausgewählter Milchprodukte

Lebensmittel	g Laktose/100g	Portion in g	g Laktose/Portion
Camembert, Brie, Romadur, 40 % F. i. Tr.	0*	30	0*
Mozzarella	0*	150	0*
Edamer, Gouda, Tilsiter mind. 30% F. i. Tr.	0*	30	0*
Hartkäse, Bergkäse u. ä.	0	30	0*
Butterschmalz	0	10	0*
Butter	0,6	5	0
Schmelzkäse	0,9	30	0,3
Schokokekse	1,0	30	0,3
Obstkuchen aus Quarkölteig	1,2	150	1,8
Käsegebäck aus Blätterteig	1,7	70	1,2
Nuss-Nougat-Creme	1,9	30	0,4
Frischkäse	2,6	30	0,7
Fruchtquark m. Süßstoff	2,9	30	4,3
Quark	3,2	20	0,6
Buttermilch	3,2	30	6
Quark Magerstufe	3,2	30	3,2
Hüttenkäse/ Körniger Frischkäse	3,3	30	1,0
Saure Sahne	3,3	30	0,5
Schlagsahne	3,3	30	0,7
Butter halbfett	3,5	15	0,2
Kaffeesahne	3,6	30	0,4
Schichtkäse	3,6	30	1,1
Kefir	3,6	30	5,4
Kochkäse	3,7	30	1,1
Dickmilch/Sauermilch	4,0	30	6
Joghurt	4,1	30	4,8
Ziegenmilch	4,2	200	8,4
Schafsmilch	4,4	200	8,7
Kuhmilch	4,7	200	9,4
Molke	4,7	30	7,5
Kaffeeweißer	5,5	5	2,8
Schmelzkäsescheibe	6,3	30	1,9
Eiscreme	6,7	30	5
Kondensmilch 7,5 % Fett	9,3	15	1,4
Milchschokolade	9,5	30	1,9

Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel BLS 3.02, Optidiet 6.0

*Die offiziellen Daten des Bundeslebensmittelschlüssels weichen zum Teil von anderen Quellen ab. Sicherheitshalber testen Sie die betreffenden Lebensmittel vorsichtig zunächst in kleinen Mengen aus.

...bitte beachten Sie!

Grundsätzlich ist es sinnvoll, die Therapie durch Probiotika zu unterstützen. Manche Präparate (insbesondere Kombinationspräparate) enthalten Laktose. Diese können Sie ab der Testphase probieren. Eine Tagesportion enthält in der Regel so wenig Laktose, dass sie meist vertragen wird.

Diese Ernährungsempfehlung berücksichtigt keine weiteren Unverträglichkeiten bzw. Allergien. Sie erhebt auch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und dient lediglich der ersten Orientierung. Sie ersetzt nicht die Beratungsleistung durch eine professionelle Ernährungsberatung.



Bildnachweis:
© Hetizia - fotolia
© A_Bruno - fotolia