

Ernährung bei Laktoseintoleranz

Laktoseintoleranz ist keine Allergie.

Ursache ist ein sogenannter Enzymdefekt. Dabei ist das Enzym Laktase, das den Milchzucker im Dünndarm spaltet, nicht oder wenig aktiv. Dadurch gelangt Milchzucker ungespalten in den Dickdarm und wird dort von Darmbakterien abgebaut. Es entstehen blähende Gase und Fettsäuren, die Verdauungsbeschwerden verursachen.

Eine Laktoseintoleranz ist zwar lästig, aber nicht gefährlich.

Für den größten Teil der Weltbevölkerung ist das der Normalfall, nur hellhäutige Menschen verfügen über das Enzym Laktase, können dieses im Verlauf des Lebens aber auch verlieren. In Deutschland sind etwa 20 Prozent der Bevölkerung betroffen. Eine Milchzuckerunverträglichkeit kann aber auch nach einem bakteriellen oder viralen Infekt („Darmgrippe“) auftreten.

Die Symptome treten in der Regel etwa nach fünfzehn bis dreißig Minuten auf, spätestens aber zwei Stunden nach dem Verzehr milchzuckerhaltiger Lebensmittel. Es kann zu Gasbildung im Darm mit Blähbauch (Meteorismus), Blähungen (Flatulenz), Bauchkrämpfen, Durchfällen und Übelkeit kommen. Es können Vitaminmangelzustände, Mineralstoff- und Spurenelementdefizite auftreten. Auch Magen-Darminfekte nehmen zu.

Laktosearm genügt häufig

Oftmals ist ein kompletter Verzicht auf milchzuckerhaltige Nahrungsmittel nicht nötig. Nach der Diagnose einer Milchzuckerunverträglichkeit durch einen H₂-Atemtest sollte jedoch zunächst mit einer laktosefreien Diät begonnen werden. Die Milchzuckermenge wird dann täglich um 1 g gesteigert, um die maximal verträgliche Tagesmenge zu ermitteln. Tatsächlich tolerieren viele Betroffene kleine Mengen Laktose. 10-12 Gramm Laktose täglich werden oftmals noch ohne Beschwerden vertragen. Das heißt, dass eine komplett laktosefreie Diät häufig gar nicht nötig ist. Manchmal kann das Limit jedoch deutlich niedriger sein, etwa bei 1-5 Gramm Laktose am Tag.

Milchzucker ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Daher empfiehlt sich routinemäßig der Blick auf die Zutatenliste. Allerdings muss bei der Angabe, dass Milch, Milchprodukte oder Milchbestandteile enthalten sind, nicht extra auf Laktose hingewiesen werden. Am Ausprobieren führt leider kein Weg vorbei. Dadurch wird man aber sehr schnell zum eigenen Ernährungsexperten. Dann ist es auch bald kein Problem mehr, Lebensmittel mit versteckter Laktose zu erkennen und zu wissen, welche Speisen man verträgt und welche nicht.

Es gibt jedoch eine große Auswahl laktosefreier Lebensmittel. Etwa laktosefreie Milch, laktosefreier Käse, laktosefreier Quark, laktosefreier Pudding und laktosefreier Joghurt. Es ist allerdings zu beachten, dass ein Restgehalt an Laktose zulässig ist, auch wenn das Produkt auf der Packung als „laktosefrei“ ausgewiesen ist. Es dürfen auch in als „laktosefrei“ gekennzeichneten Produkten bis zum 10 g Laktose pro 100 g enthalten sein.

Milchzucker ist enthalten in:

- Milch (alle Fettstufen) von Kuh, Schaf und Ziege
- aus Milch bzw. Trockenmilch hergestellten Produkten wie Milchmixgetränken, Kakao, Süßspeisen, Pudding usw.
- Kondensmilch (bis 10% Fettgehalt), Trockenmagermilch-oder Trockenvollmilchpulver, Eiweißkonzentraten
- Milchprodukten (alle Fettstufen), Dickmilch, Buttermilch, Kefir, Joghurt mit oder ohne Frucht (Säuerlicher Naturjoghurt ohne Zusätze, Dickmilch, Kefir und bestimmte Käsesorten können jedoch auch verträglich sein, da zur Herstellung bestimmte Bakterien eingesetzt werden, die während der Reifung Milchzucker in Milchsäure umsetzen)
- Speisequark (alle Fettstufen) und entsprechenden Zubereitungen
- Allen Käsesorten außer Hartkäse: Emmentaler, Appenzeller, Parmesan, Bergkäse, alter Gouda etc.
- Sauermilchkäse: Mainzer Handkäse, Korbkäse, Harzer Roller
- Margarine kann Milchpulver enthalten
- Speiseeis, Schokolade, Nougat, Karamellbonbons, Marzipan
- Handelsüblichen Backwaren, z.B. Kekse, Kuchen, Torten, Brot.
- Einigen Fertigprodukten, denen Milcheiweiß oder Milchzucker zugesetzt ist, z.B. Schmelzkäse, Fertiggerichte, Füllungen verschiedener Süßwaren, Fertigdesserts, Fleisch- oder Wurstkonserven, Gelb- und Fleischwurst, Fischkonserven, Mayonnaisen und fertigen Salatsaucen

Milch und Milchprodukte sind wichtige Kalziumquellen.

Ein **Kalziummangel** kann zu einer dauerhaften Schädigung der Knochen, bis hin zu einer **Osteoporose**, führen. Tierische Milch kann durch pflanzliche Erzeugnisse wie Hafermilch, Kokosmilch, Reismilch, Sojamilch und Tofu ersetzt werden. Gute Kalziumlieferanten sind außerdem grüne Gemüse wie Brokkoli, Spinat und Grünkohl (Kohl kann allerdings auch wieder blähend wirken), außerdem Fenchel, Obst, z.B. Apfelsinen oder Kiwis. Auch Fruchtsäfte und kalziumreiche Mineralwässer sind zu empfehlen.

Das fehlende Enzym Laktase kann rezeptfrei, erworben werden. Laktase muss immer zusammen mit der milchzuckerhaltigen Mahlzeit eingenommen werden. Die Laktasemenge sollte dem Laktosegehalt der verzehrten Speise in Gramm entsprechen. Da dieser bei außer Haus zubereiteten Mahlzeiten aber selten nachvollziehbar ist, richtet man sich am besten nach der Gebrauchsanweisung.

Zu wenig Lactase hilft kaum, zu viel schadet nicht. Vollständige Beschwerdefreiheit ist jedoch nicht zu erwarten. Bei einer individuell angepassten Diät ist der Gebrauch von Laktase eigentlich nicht nötig. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Ihr Praxisteam.