

Diät bei Laktoseintoleranz

» Die Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker

Von einer Laktoseintoleranz sind etwa 15 bis 20 % der deutschen Erwachsenen betroffen. Bezogen auf die Weltbevölkerung sind es sogar etwa 90 %, denn die Fähigkeit, Milchzucker zu verdauen, hängt von der Volksgruppenzugehörigkeit ab. Durchschnittlich werden in Deutschland etwa 25 - 30 g Milchzucker pro Tag verzehrt. Milchzucker besteht aus zwei Untereinheiten, in die er zunächst gespalten werden muss, ehe er in das Blut transportiert werden kann. Diese Spaltung ist abhängig von dem Enzym Laktase, welches von der Dünndarmschleimhaut gebildet wird. Wenn die Aktivität dieses milchzuckerspaltenden Enzyms vermindert ist, wird die mit der Nahrung aufgenommene Laktose nur zum Teil gespalten. Anstatt in den Blutkreislauf zu wandern, bleibt der Milchzucker im Darm zurück und wird durch die dort vorhandenen Mikroben unter Bildung von Gasen und kurzkettigen Fettsäuren verwertet. Völlegefühl, Blähungen und Durchfall können die Folge sein. Der Milchzucker zieht Wasser an, so dass der Darminhalt verdünnt wird. Die Fettsäuren fördern zusätzlich die Darmtätigkeit. Die Toleranzschwelle ist individuell

Die erworbene Milchzuckerunverträglichkeit ist die häufigste Erscheinungsform. Bei der Geburt ist die Aktivität des milchzuckerspaltenden Enzyms Laktase üblicherweise sehr hoch. Sie nimmt mit steigendem Lebensalter immer mehr ab. Gerade ältere Menschen vertragen aus diesem Grund keine großen Mengen Milch und Milchprodukte. Die sekundäre Intoleranz tritt z.T. als Folge einer anderen Grunderkrankung auf, z.B. wenn der Darm durch entzündliche Vorgänge geschädigt wird.

» Prinzip der Diät

Da die Verträglichkeitsgrenze bei jedem Menschen unterschiedlich ist und die meisten geringe Mengen an Milchzucker vertragen, ist nur sehr selten eine laktosefreie Kost (max. 1 g Laktose/Tag) erforderlich. Oft genügt eine Umstellung auf eine laktosearme Kost (max. 8-10 g Laktose/Tag). Nach der Diagnosestellung sollte für den Zeitraum von etwa zwei Wochen ganz auf milchzuckerhaltige Nahrungsmittel verzichtet werden. Normalerweise lassen die Beschwerden dann sehr schnell nach, ggf. kann ein Provokationstest erfolgen.

» Milchzucker versteckt sich in...

- Milch und allen Milchprodukten
- Schokolade, Nougaterzeugnissen, Milchspeiseeis, Pralinen, Bonbons
- vielen Fertiggerichten, Fertigmischungen (z.B. Flockenpüree, Backmischungen)
- vielen Wurst- und Fleischwaren (z.B. Brühwurst, Leberwurst)
- Gebäck, zum Teil in Brot und Brötchen (meist helle Sorten)
- manchen Gewürzmischungen
- Margarine (Zutatenliste beachten)
- vielen Medikamenten, Süßstofftabletten, Zahnpasten

» Die richtige Lebensmittelauswahl

Viele Lebensmittel enthalten Laktose, insbesondere Instanterzeugnisse wie Kartoffelpüreepulver, Fertigsuppen, Cremes und Soßen. Enthält ein Produkt Molkenpulver, muss auch mit einem gewissen Milchzuckeranteil gerechnet werden. Sinnvoll ist es daher, vorübergehend ganz auf Fertigprodukte zu verzichten. Auch Brühwürste und Leberwurst enthalten unter Umständen 1-4g Laktose/100 g. Brot und Backwaren sind zum Teil unter Verwendung von Milch, Milchpulver oder Sahne hergestellt worden, besonders Knäckebrotsorten, Milchbrötchen und Kuchen. Es gibt jedoch genügend Lebensmittel, die garantiert laktosefrei sind. Den besten Überblick behalten Sie, wenn Sie auf naturbelassene Lebensmittel zurückgreifen.

Reifer Käse enthält in der Regel weniger Milchzucker als junger Käse (< 1% gegenüber 3-4%), da die Milchsäurebakterien einen großen Teil der Laktose verwerten haben. Joghurt mit lebenden

Milchsäurebakterien, ist meist gut bekömmlich, denn diese Keime unterstützen die Laktose-spaltung. Die Verträglichkeit von Milch und Milchprodukten wird auch durch Ballaststoffe gesteigert. Die Verweildauer der Nahrung wird erhöht, so dass die Verdauungsenzyme mehr Zeit zum Nähr-stoffabbau haben. Ballaststoffreich sind Hülsenfrüchte, Getreide und Vollkornprodukte sowie viele Gemüse- und Obstsorten. Solange geringe Mengen Milchzucker vertragen werden und somit laktosearme Milchprodukte verzehrt werden können, ist die Kalziumversorgung gewährleistet. Ansonsten gilt es, häufiger auf andere kalziumreiche Lebensmittel zurückzugreifen.

» Auf der sicheren Seite sind Sie mit...

- frischem oder gefrorenem Obst und Gemüse (ohne Zusätze)
- Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Getreide, Reis, Nudeln
- Fleisch, Fisch, Geflügel (ohne Panade)
- Eiern, Öl, pflanzlichen Kaffeeweißern
- Zucker, Honig, Sirup, Obstkräutern, Konfitüren
- Nüssen, Salz, reinen Gewürzen, frischen Kräutern
- Soja- und Reisdrink, „Mandelmilch“, Kokosmilch
- Wasser, Tee, Kaffee, Obst- und Gemüsesäften

Sobald Ihre Beschwerden erheblich nachgelassen haben, können Sie Ihren Speisezettel mit laktosearmen Lebensmitteln erweitern. So tasten Sie sich langsam an Ihre persönliche Verträglichkeitsgrenze heran. Beginnen Sie am besten mit kleinen Mengen milchzuckerarmer Käsesorten oder Joghurt mit lebenden Kulturen.

» Wenig Milchzucker ist enthalten z. B. in...

- Weinkäse, Weißlacke, Limburger, Romadur, Münsterkäse
- Chester, Sandwich-Käsepastete
- Schafskäse, Mozzarella
- Havarti, Butterkäse, Esrom, mittelaltem Gouda
- Jerome, Raclette
- Sauermilchkäse (Harzer, Mainzer Handkäse)
- Speisequark, Hüttenkäse, Butter, Sahne

» Viel Kalzium ist enthalten in...

- Einigen Mineralwässern (St. Margarethen- und Elisabethquelle, Rietenauer
- Mineralwasser, Förstina Sprudel, Fortuna Quelle, Wildbergquelle, Luisenbrunnen)
- Sesam, Amaranth, Leinsaat, Haselnüssen, Feigen
- Sojaprodukten, Kichererbsen, weißen Bohnen
- Garten- und Brunnenkresse, Grünkohl, Fenchel, Broccoli, Mangold, Spinat,
- Porree, Bleichsellerie

» Der Besuch im Restaurant – für immer tabu?

In Restaurants und Kantinen wird häufig mit vorgefertigten Produkten zubereitet, die auch Laktose als Zusatz enthalten können. Meiden Sie vorsichtshalber solche Speisen, die offensichtlich Laktose enthalten. Nehmen Sie vorbeugend zur Mahlzeit ein Laktasepräparat (Enzympräparat) ein, das die Laktoseverdauung unterstützt.

» Was tun bei Säuglingen und Kleinkindern mit Milchzuckerunverträglichkeit?

Ab und zu sind auch Säuglinge und Kleinkinder von einer Laktoseintoleranz betroffen. Dann wird auch keine Muttermilch vertragen und es muss auf Ersatzprodukte zurückgegriffen werden.

ZMB,02.02.14, nach Ganzimmun