

Ernährung bei Laktoseintoleranz

Ursache

Etwa 20 % der Bevölkerung sind von Laktoseintoleranz betroffen. Selten kann sie angeboren sein, meist jedoch tritt sie erst in zunehmendem Alter auf. Laktose (Milchzucker) besteht aus den beiden Zuckern Glukose und Galaktose. Damit diese im Darm aufgenommen werden können, muss die Laktose durch das Enzym Laktase gespalten werden. Gibt es im Darm zu wenig Laktase, wird die Laktose nicht gespalten, sondern gelangt in den Dickdarm, wo sie von Darmbakterien abgebaut wird. Die entstehenden Abbauprodukte können zu Durchfall, Blähungen, Völlegefühl und Bauchkrämpfen führen. Mit der üblichen Ernährung werden täglich ca. 20–30 g Laktose aufgenommen. Die Verträglichkeit von Laktose bei einer Laktoseintoleranz kann zwischen 1 und 10 g Laktose pro Tag liegen.

Konzept der Ernährungstherapie

1. Stufe: Beschwerden reduzieren. Nach der Diagnosestellung können Sie einige Tage lang eine streng laktosefreie Ernährung einhalten und auf blähende Lebensmittel (Hülsenfrüchte, grobe Vollkornprodukte) verzichten.

2. Stufe: Ermittlung der Toleranzschwelle. Eine streng laktosefreie Ernährung (< 1 g Laktose/Tag) ist langfristig nur selten notwendig. Die meisten Patienten mit Laktoseintoleranz vertragen 8–10 g Laktose pro Tag ohne Beschwerden. Daher sollten Sie Ihre individuelle Toleranzschwelle ermitteln. Dafür können Sie in der Testphase steigende Mengen laktosehaltiger Lebensmittel zu sich nehmen, bis die Beschwerden nicht mehr akzeptabel sind (Toleranzschwelle). Das Führen eines Ernährungs- und Symptomtagebuchs mit genauen Angaben der Uhrzeit der Lebensmittelaufnahme und der Beschwerden ist dabei sehr hilfreich.

3. Stufe: Abwechslungsreiche Dauerernährung. Durch eine Lebensmittelauswahl mit Berücksichtigung von persönlichen Vorlieben und Verträglichkeit ist eine abwechslungsreiche, bedarfsdeckende Dauerernährung möglich. Es gibt keine Pauschaldiät!

Dauer und Ziel	Empfehlungen
1. Stufe: Karenzphase Dauer: 1 Woche Ziel: Beschwerdereduktion	vermeiden ■ Milch und Milchprodukt ■ Speisen mit Milch, Milchprodukten oder Milchpulver ■ sehr ballaststoffreich und blähende Lebensmittel erlaubt ■ laktosefreie Milch und Milchprodukte ■ Zutaten wie Milcheiweiß, Milchsäure (E 270), Laktate (E 325–327), „Spuren von Milch“ ■ außerdem: langsam essen und gründlich kauen
2. Stufe: Testphase Dauer: 1–3 Wochen Ziel: individuelle Toleranzschwelle ermitteln	testen ■ alle zwei Tage ein gewohntes laktosehaltiges Lebensmittel testen und die Menge langsam steigern ■ Ballaststoffzufuhr wieder steigern verbesserte Verträglichkeit laktosehaltiger Lebensmittel ■ kalte Lebensmittel sind besser verträglich als warme ■ Verzehr zusammen mit Fett und Protein
3. Stufe: Dauerernährung Ziel: Bedarfsdeckung aller Nährstoffe, gute Lebensqualität	vermeiden ■ große Mengen an Laktose (ca. > 10 g Laktose pro Tag) bevorzugen ■ individuelle Lebensmittelauswahl ■ sinnvolle Ergänzung, insbesondere für den Außer-Haus-Verzehr: Laktase-Präparate

überreicht von

Lebensmittelempfehlungen

Die folgende Übersicht kann Ihnen zur Orientierung dienen. Je nach individueller Verträglichkeit können Sie auch mehr oder weniger laktosehaltige Lebensmittel essen. Bei Lebensmitteln ohne Laktose bzw. mit sehr geringem Laktosegehalt (Spalte „empfehlenswert“) treten keine Laktose-bedingten Probleme auf. Laktosehaltige Lebensmittel (Spalte „weniger empfehlenswert“) sind nicht verboten, sondern Sie sollten lediglich nicht zu viel davon verzehren. Beachten Sie immer die Zutatenliste!

Gruppe	empfehlenswert	weniger empfehlenswert
Getränke	- Trinkwasser, Mineralwasser, Säfte - alle Sorten Tee und Kaffee - Bier, Wein, Sekt, Spirituosen - Sojadrinks, Mandel-, Kokos-, Hafermilch	- Getränke mit Milchbestandteilen - Instantdrinks, aromatisierte Tees, löslicher Tee - calciumangereicherte Fruchtsäfte - Liköre, Smoothies, Shakes
Gemüse	- alle Sorten (frisch, tiefgekühltes Rohprodukt) - Hülsenfrüchte	- Convenience-Produkte, Konserven mit Milchbestandteilen, Salatsoßen - Feinkostsalate, Quiches, Aufläufe, Suppen
Obst	alle Sorten (frisch, tiefgekühltes Rohprodukt)	Convenience-Produkte, Konserven mit Milchbestandteilen, Gratins, Quiches, Kuchen
Nüsse und Samen	alle Nüsse und Samen	Nussriegel, Nusscreme mit Milchbestandteilen
Brot und Brötchen, Backwaren	alle Brote und Brötchen ohne Milchbestandteile	Lebensmittel mit Milchbestandteilen (Zwieback, Waffeln, Kuchen, Kekse, Backmischungen)
Getreide, Teigwaren, Kartoffeln	alle Getreidesorten, Kartoffeln, Teigwaren und Mehle	- Müslis mit Milchbestandteilen - Aufläufe, Kartoffelprodukte, Kartoffelbrei
Milch/ Milchprodukte	- sog. „laktosefreie“ Milch und Milchprodukte enthalten < 0,1 g Laktose pro 100 ml bzw. pro 100 g - normaler Hart-, Schnitt-, Weichkäse, Sauermilch, Käs	- Milch und Milchprodukte aller Tierarten - Joghurt, Dickmilch, Buttermilch, Rahm, Sahne, Schmand, Quark, Frischkäse, Hüttenkäse, Feta, Chesterkäse, Mozzarella, Schmelzkäse, Kakao, Pudding, Shakes, Kondensmilch, Trockenmilch, Milchpulver, Molke, Molkenерzeugnisse, Molkenpulver, Kaffeeweißer, Sprühsahne - Stichfester Naturjoghurt enthält weniger Laktose als gerührter Joghurt! - Sauermilchprodukte (z. B. Naturjoghurt) werden trotz Laktose oft vertragen!
Fleisch und Wurst	- alle Fleischsorten (frisch, tiefgekühltes Rohprodukt) - Wurst/Fleischwaren ohne Milchbestandteile	- Wurstwaren mit Milchbestandteilen - Pasteten - Rahmsoßen
Fisch	alle Fische (frisch, tiefgekühltes Rohprodukt)	Mischware mit Milchbestandteilen
Eier	alle Eier	Rühreier mit Sahne, Pfannkuchen
Streichfette	Margarine ohne Milchezusatz, Butter	Halbfettbutter, Margarine, Fettersatzprodukte
Öle	alle Pflanzenöle	Salatdressings mit Milchbestandteilen.
Süßigkeiten	Zucker, Traubenzucker, Honig, Sirupe, Dicksäfte	Süßes mit Milchbestandteilen (Schokolade, Sahnebonbons, Karamell, Joghurtfruchtgummis, Nougat, Milch-Sahneeis, Pudding, Tiramisu)
Würze	Kräuter, Mono-Gewürze, Senf, frischer Meerrettich, Salz, Essig	Gewürz- und Kräutermischungen, Meerrettich-Zubereitungen, Mayonnaise, Ketchup
Zubereitung	- frisch - Tiefkühlprodukte und Konserven nur als Rohprodukte	
Sonstiges	Laktase-Präparate für den Außer-Haus-Verzehr (ausprobieren!)	- Suppen, Soßen, Cremes, Salatsoßen, Tütensuppen, Halbfertig- und Fertiggerichte - Nahrungsergänzungsmittel mit Laktose