

Lactoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)

Was ist eine Lactoseintoleranz?

Bei einer Lactoseintoleranz kann der Dünndarm Milchzucker (Lactose) nicht vollständig aufspalten. Dafür ist normalerweise das Enzym Lactase zuständig. Die unverdaute Lactose gelangt somit in den Dickdarm und wird dort von Bakterien fermentiert. Dabei können Beschwerden entstehen.

Welche Beschwerden können auftreten?

Typische Beschwerden nach Verzehr lactosehaltiger Lebensmittel sind Blähungen, Rumoren, Völlegefühl, Übelkeit, Bauchschmerzen oder Krämpfe, weicher Stuhl bis hin zu Durchfall. Umfang und Intensität der Beschwerden sind individuell und häufig abhängig von der aufgenommenen Menge Lactose. Weiterhin entwickelt nicht jede Person mit einem auffälligen H₂-Atemtest automatisch starke Beschwerden und nicht jede Beschwerde nach Verzehr von Milchprodukten wird durch die enthaltene Lactose verursacht.

Wie ernähre ich mich bei Lactoseintoleranz?

Zunächst sollte für 2 Wochen eine Karenzzeit eingehalten werden, in der alle lactosehaltigen Nahrungsmittel streng gemieden werden. Erlaubt sind demnach ausschließlich die Lebensmittel aus der Tabellenspalte „Geeignet“. Anschließend können Lebensmittel aus der Tabellenspalte „Individuell austesten“ in den Ernährungsalltag integriert werden. Dabei sollten zunächst kleine Portionen getestet werden. Von Natur aus lactosefrei sind unverarbeitetes Obst und Gemüse, Fleisch, Rohwurst und Schinken, Fisch und Eier sowie Kartoffeln, Reis, Getreideprodukte (Brot, Nudeln, Flocken), Hülsenfrüchte und Nüsse. Ein vollständiger Verzicht auf Milchprodukte ist nicht empfehlenswert, weil Eiweiß, Calcium sowie B-Vitamine ggf. nicht mehr bedarfsdeckend zugeführt werden.

Während der Testphase sollten Sie sich alle lactosehaltigen Lebensmittel notieren, die nach Ihrer Erfahrung eine Symptomatik ausgelöst haben. Weiterhin empfiehlt es sich, nicht mehrere lactosehaltige Lebensmittel innerhalb einer Mahlzeit zu kombinieren. Lebensmittel aus der Tabellenspalte „Ungeeignet“ sind stets als lactosefreie Variante zu verwenden.



Geeignet:

Hart-, Schnitt- und Weichkäse (Camembert, Gouda, Feta, Parmesan, Edamer, Brie), Butter

lactosefreie Milchprodukte, pflanzliche Ersatzprodukte



Individuell austesten:

Naturjoghurt, Kefir, Mozzarella, kleine Mengen Ricotta und Frischkäse, Schokolade, Nuss-Nougat-Creme, Kuchen, Gebäck, Konfekt, Instant-Kartoffelpüree, Müslimischungen, Wurstkonserven, Fischzubereitungen, Backwaren, Backmischungen, Dressing



Ungeeignet:

Milch (-pulver), Quark, Sahne, Molke, Schmand, Saure Sahne, Crème fraîche, Schmelzkäse, Buttermilch, Eiscreme, Pudding, Milkschokolade, Cremesoßen und -suppen, Kaffeegetränke

Wann und wie sind Lactase-Tabletten anzuwenden?

Lactase-Enzyme können dabei helfen, die Lactose aus einer Speise bereits während der Mahlzeit zu spalten, sodass auch lactosereiche Lebensmittel verzehrt werden können. Lactase-Präparate gibt es frei verkäuflich in Drogerien und Apotheken in unterschiedlichen Dosierungen. Die benötigte Menge richtet sich nach der Mahlzeit und der individuellen Lactosetoleranz. Es empfiehlt sich, die Enzyme vor oder mit dem ersten Bissen eines lactosehaltigen Lebensmittels einzunehmen. Bei längeren Mahlzeiten kann eine erneute Einnahme erforderlich sein. Die Nutzung von Lactase-Präparaten eignet sich besonders für Restaurantbesuche, Feiern, Reisen und sonstige Situationen, in denen die Zusammensetzung der Speisen schwer einzuschätzen ist. Zuvor sollte jedoch die individuell verträgliche Lactosemenge ausgetestet werden.