

Dok. Typ	Dok. Referenznummer	Rev.-Stand	Erstellung / Überarbeitung	Inhaltliche / Fachliche Prüfung
ID	13500000-0009	Rev 05	Daniela Kambeck	Michael Vogt
QEP 1.3.5	Ziel 2, Ernährungsempfehlungen, Verhaltensregeln			

Hinweise zur Ernährung bei Laktosemalabsorption

Veröffentlichung / Freigabe
Michael Vogt

Liebe Patientin, lieber Patient!

Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)

Die Verwertung von Milchzucker (Laktose) im Dünndarm ist ganz oder teilweise eingeschränkt. Die Milchzuckerverdauungsschwäche (Laktosemaldigestion) führt zu einer Unverträglichkeit (Laktoseintoleranz). Der Milchzucker wird durch die fehlende Verdauung nicht gespalten und gelangt vom Magen und Dünndarm dann unverdaut im Dickdarm, wo er den Darmbakterien als Nahrung dient. Diese bakterielle Milchzuckerverarbeitung führt zur Entstehung von Gasen und Säuren. Bei Genuss milchzuckerhaltiger Speisen können dadurch Bauchkrämpfe, Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfälle auftreten.

1. Welche Bedeutung hat dies für die Ernährung?

Zur Vermeidung solcher Beschwerden sollten Sie daher milchzuckerhaltige Nahrungsmittel meiden. Selbst kleine Mengen an Milchzucker können Unverträglichkeitsreaktionen auslösen. Zusätzlich empfiehlt sich eine leicht verdauliche, nicht blähende Kost.

2. Merkmale zum Prinzip der Kost

- Meiden von Milchzucker
- Leicht verdauliche, nicht blähende Kost

Zu Ihrer Information sind solche im Folgenden aufgelistet:

Milchzucker ist enthalten in

- Milch (alle Fettstufen) von Kuh, Schaf, Ziege (als Ersatz: Sojamilch möglich). Magermilch, Buttermilch, Schwedenmilch, Joghurt, Dickmilch, Molke, Kefir, Kondensmilch, Sahne,
- Allen aus Milch bzw. Trockenmilch hergestellten Produkten wie Milchmixgetränken, Kakao, Süßspeisen, Pudding, Milchpulver, Magermilchpulver, Eiweißkonzentraten usw.
- Milkschokolade, Schokoriegel, Milchspeiseeis, Sahneis, Pralinen, Nußnougatcreme Nougat, Karamellbonbons, Marzipan.
 - Speisequark (alle Fettstufen), Sahnequark, Magerquark, Schichtkäse und entsprechenden Zubereitungen

- Doppelrahmfrischkäse, Camembert-, Brie-, Romadur-, Limburger-, Harzer-, Mainzer-, Stangen-, Koch-, Edamer-, Gouda-, Schmelzkäse bzw. allen Käsesorten **außer**
 - **Hartkäse:** Emmentaler, Appenzeller, Parmesan, Bergkäse, alter Gouda
 - **Sauermilchkäse:** Mainzer Handkäse, Korbkäse, Harzer Roller
- Margarine kann Milchpulver enthalten
- Handelsüblichen Backwaren, z.B. Milchbrötchen, Einback, Buttermilchbrote, süßes Weißbrot. Rührkuchen, Sahnetorten, Käsekuchen, Käse-Sahnetorte, Milchzöpfe, Gebäck, Waffeln, Kekse, Kuchen, Torten, Brot. Befragen Sie Ihren Bäcker!
- Einigen Fertigprodukten, denen Milcheiweiß oder Milchzucker zugesetzt ist, z.B. Instantsoßen, Instantsuppen, Instantdesserts, Instantgetränke, Schmelzkäsezubereitung, Fertiggerichte (wie z.B. Eintöpfe, Fleischgerichte, Kartoffelfertigprodukte (Knödel, Kartoffelpüree), Füllungen verschiedener Süßwaren, Fertigdesserts, Fleisch- oder Wurstkonserven, alle käuflichen Fleisch-Wurst-, Fisch-, Geflügelsalate. Käufliche Mayonnaisen. Fischkonserven, fertigen Salatsaucen (achten Sie auf die Zutatenliste!)

3. Zusätzlich können weitere Umstellungen der Ernährung hilfreich sein:

Zu erfahrungsgemäß **blähenden Nahrungsmitteln** zählen folgende und **sind zu meiden:**

Schwer verdauliches Gemüse wie

- Kohlgemüse, z.B. Weißkraut, Sauerkraut, Rotkraut, Rosenkohl, Grünkohl, Wirsing
- Hülsenfrüchte, z.B. Erbsen, Linsen, Bohnenkerne, Sojabohnenkerne, Maiskörner
- Zwiebelgemüse, z.B. Lauch, Zwiebeln
- Paprika, frische Gurke, Rettich, Radieschen

Obst

- Kirschen, Zwetschgen, Pflaumen, Mirabellen, Reineclauden, Weintrauben,
- Stachelbeeren

Brot

- Grobkörniges Vollkornbrot

4. Praktische Hinweise, die im Alltag meist funktionieren (ausprobieren)

- Als **Milchersatz**
kann zur Herstellung von Kartoffelpüree, Brei und Pudding eine Mischung aus 2 Teilen Wasser und 1 Teil süßer Sahne verwendet werden.
- Als **Kondensmilchersatz**
kann in kleinen Mengen süße Sahne und laktosefreier pflanzlicher Kaffeeweißler eingesetzt werden.
- Zur **Zubereitung der Speisen**
ist in kleinen Mengen Crème fraiche geeignet.

5. Allgemeines

Wie oben ausführlich beschrieben, enthalten viele Fertigprodukte Milchzucker, Milcheiweiß und Molkepulver. Achten Sie die Zutatenliste auf den Nahrungsmitteln und auch in den Packungsbeilagen von Medikamenten!

Außerdem gilt wie immer: die Dosis macht das Gift!

Eine Laktosemaldigestion (= Milchzuckerverdauungsschwäche) kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Bestimmte Laktosemengen werden noch ausreichend verdaut, ab einer individuellen Schwelle kommt es dann zur Überlastung der verbliebenen Verdauungskapazitäten, nachfolgend dann zu den bekannten Beschwerden. Jeder findet im Laufe der Zeit seine persönliche Grenze/Schwelle im Alltag selbst heraus.

Gute Information erhalten Sie im Patientenratgeber Laktoseintoleranz des Trias-Verlages und auf unserer Homepage (www.p7G.de unter Wissenswertes/Erkrankung-Verdauung-Laktoseintoleranz).