

# Patienteninformation: Worauf Sie achten müssen bei Milchzuckerunverträglichkeit

## Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Milchzuckerunverträglichkeit bzw. Laktoseintoleranz wird ein Bestandteil der Milch, der Milchzucker (= Laktose), nicht vertragen. Grund für die Unverträglichkeit ist, dass das Enzym Laktase vom Körper nicht mehr ausreichend produziert wird oder ganz fehlt. Dies bedeutet für Sie, dass Sie mehr darauf achten müssen, was Sie essen, jedoch nicht, dass Sie ab sofort auf alles verzichten müssen, was schmeckt. Dabei sollen Ihnen die folgenden Ernährungstipps helfen.

## Milchzucker menge beschränken

Grundprinzip der Ernährung ist die Einschränkung bzw. der Verzicht auf Milch und Milchprodukte sowie Lebensmittel, die Milch- oder Milchprodukte enthalten. Dies gilt auch für Molke, Trockenmilch und Magermilchpulver. Wenn das Enzym Laktase bei Ihnen noch z. T. produziert wird, können Sie je nach Schwere der Symptome eingeschränkt Milchprodukte verzehren. Fehlt das Enzym jedoch ganz, ist es ratsam, auf Milchprodukte, die Laktose enthalten, völlig zu verzichten.

**Viele Produkte gibt es bereits als laktosefreie Variante**, die Sie auch verwenden sollten:

- Frischmilch, H-Milch von der Kuh
- Joghurt, Joghurt drinks etc.
- Buttermilch
- Quark
- Crème fraîche, saure Sahne, Schlag-sahne
- Desserts, Puddings
- Eiscreme
- fettarmer Frischkäse

## Schokolade

Wer auf Schokolade nicht verzichten möchte, sollte dunkle Sorten bevorzugen. Am meisten Milchzucker enthält weiße Schokolade, gefolgt von Vollmilchschokolade. Bitterschokolade ist i. d. R. laktosefrei.

- Streichkäse
- Käsezubereitungen (10–50 % Fett)

**Produkte, denen Sie besser aus dem Weg gehen**, da sie besonders viel Laktose enthalten, sind:

- Molke
- Getränke auf Molkebasis
- Kaffeeweißer
- Milchpulver
- Kondensmilch

Es gibt allerdings auch **Milchprodukte, die kaum Milchzucker enthalten** und gut verträglich sind:

- Butter
- geklärte Butter (Butterschmalz, Ghee)
- Hartkäse, reifer Käse: Parmesan, Emmentaler, Bergkäse, Pecorino

## Augen auf bei Fertigprodukten

Grundsätzlich sind selbst zubereitete Speisen die bessere Wahl als Fertigprodukte.

Milchzucker bzw. Laktose ist oft in Produkten enthalten, bei denen man nicht damit rechnet: Saucen, Wurst, Backwaren, Instantprodukte, Medikamente, Süßes, Müsli, kalorienreduzierte Produkte etc. Grund dafür ist, dass er auch als Bindemittel, Geschmacksverstärker und Färbemittel eingesetzt wird. Am sichersten gehen Sie, wenn Sie die Zutatenliste auf der Verpackung lesen und sich einen Metzger bzw. Bäcker suchen, der selbst produziert und über die Zutaten (z. B. in der Bratwurst) Auskunft geben kann.

Bei der Zutatenliste ist nur angegeben ob, nicht aber wie viel von welchem Inhaltsstoff im Lebensmittel steckt. Es gibt eine kleine Faustregel: Achten Sie auf die Reihenfolge. Die Zutaten, die vorn stehen sind in größeren Mengen, die die hinten stehen, in kleinen Mengen enthalten.

Bei Medikamenten sollten Sie sich mit Ihrem Heilpraktiker oder Apotheker beraten, viele sind inzwischen auch laktosefrei.

## Ausreichende Kalziumzufuhr

Milch- und Milchprodukte gehören zu den wichtigsten Kalziumlieferanten für un-

seren Körper. Kalzium wird u. a. zum Knochenaufbau, bei Entzündungen, für das Immunsystem und bei Sportlern für die Muskelarbeit benötigt. Um Ihren Körper ausreichend mit diesem Mineralstoff zu versorgen, ist es nicht unbedingt notwendig, auf Kalziumpräparate auszuweichen. Nur sollten Sie eben die laktosefreie Variante der Milchprodukte wählen. Gute Kalziumlieferanten sind Gemüse, Samen und Nüsse:

**Gemüse:** Brokkoli, Grünkohl, Endivien-salat, Lauch, Spinat, Rukola, Petersilie;

**Samen und Nüsse:** Haselnüsse, Leinsamen (geschrotet), Mohn (gemahlen), Sesam (geschält), Mandeln.

## Restaurant und Essen außer Haus

Scheuen Sie sich nicht, im Restaurant nach Inhaltsstoffen zu fragen. Sie stehen gewiss nicht allein mit Ihrem Problem da. Wenn Sie sicher gehen möchten, bestellen Sie gegrilltes Fleisch oder Fisch und Salat mit Essig-Öl-Dressing.

Zur Not gibt es auch Laktasetabletten. Es besteht bei der Einnahme immer ein kleines Risiko: Die Menge, die Sie einnehmen, muss der Milchzufuhr angepasst werden. Oft ist mit Restbeschwerden zu rechnen. Auf Reisen und bei Außer-Haus-Essen können sie hilfreich sein, der sicherste Weg sind aber immer noch laktosefreie Produkte.

## Zum Weiterlesen

Hof C. Köstlich essen bei Laktose-Intoleranz. Stuttgart: Trias; 2008

Regler B, Regler C, Braunwell H. Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten bei Kindern. Stuttgart: Trias; 2010

**Dieser Artikel ist online zu finden unter:**  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0031-1293555>

## Mit besten Grüßen überreicht durch:

Praxisstempel/Unterschrift