



Dok. Typ FO	Dok. Referenznummer 13500000-0009	Rev.-Stand Rev 04	Erstellung / Überarbeitung Dr. med. Franz Josef Heil	Inhaltliche / Fachliche Prüfung Dr. med. Franz Josef Heil
QEP 1.3.5	Ziel 2, Ernährungsempfehlungen, Verhaltensregeln			

Ernährung bei Laktosemalabsorption

Veröffentlichung / Freigabe
Dr. med. Franz Josef Heil

Milchzuckerunverträglichkeit

Die Verwertung von Milchzucker (Laktose) im Dünndarm ist ganz oder teilweise unmöglich. Der Milchzucker kann nicht gespalten werden – er wird von Bakterien verdaut und löst oftmals Blähungen und allgemeine Oberbauchbeschwerden aus. **Das ist unangenehm, aber nicht gefährlich und nicht krankhaft!** 70 % der Weltbevölkerung haben eine Laktosemalabsorption.

1. Welche Bedeutung hat dies für die Ernährung?

Die diätetische Therapie besteht im Meiden bzw. Vermindern des ausschließlich in Milch- und Milchprodukten vorkommenden Milchzuckers. Meistens lösen kleine Mengen an Milchzucker keine oder nur wenig Unverträglichkeitsreaktionen aus. Um Blähungen und allgemeinen Oberbauchbeschwerden vorzubeugen, empfiehlt sich eine leicht verdauliche, nicht blähende Kost. Wichtig: Milch ist eine wichtige Calciumquelle. Nehmen Sie deshalb genügend Calcium (Brausetabletten) zu sich.

2. Merkmale zum Prinzip der Kost

- Meiden von Milchzucker
- Leicht verdauliche, wenig blähende Kost

3. Aufbau der Kost

Erfahrungsgemäß **blähenden Nahrungsmitteln** (die aber durchaus gesund sind!):

Gemüse/Salate

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

Milchzucker ist enthalten in

- Milch (alle Fettstufen) von Kuh, Schaf, Ziege/als Ersatz: Sojamilch
- Allen aus Milch bzw. Trockenmilch hergestellten Produkten wie Milchmixgetränken, Kakao, Süßspeisen, Pudding usw.
- Kondensmilch (bis 10% Fettgehalt), Trockenmagermilch- oder Trockenvollmilchpulver, Eiweißkonzentraten
- Milchprodukten (alle Fettstufen), Dickmilch, mit oder ohne Frucht. Buttermilch, Kefir und Joghurt werden oft besser vertragen, da die Kulturen den Milchzucker spalten
- Speisequark (alle Fettstufen) und entsprechenden Zubereitungen, Sahne
- Viele Käsesorten (Schmelz-, Frisch-, Hüttenkäse), **aber milchzuckerarm sind**
 - **Schnitt-/Hartkäse:** Emmentaler, Appenzeller, Parmesan, Bergkäse, alter Gouda
 - **Sauermilchkäse:** Mainzer Handkäse, Korbkäse, Harzer Roller
- Speiseeis, Schokolade, Nutella, Nougat, Pralinen, Karamellbonbons, Marzipan
- Handelsüblichen Backwaren, z.B. Kekse, Kuchen, Torten, Brot. Befragen Sie Ihren Bäcker!
- Manche Wurstsorten (Brühwürste, Leberwurst, Wurstkonserven). Margarine kann Milchpulver enthalten
- Sportlernahrung, Formuladiäten
- Einigen Fertigprodukten, denen Milcheiweiß oder Milchzucker zugesetzt ist, z.B. Schmelzkäsezubereitung, Fertiggerichte, Füllungen verschiedener Süßwaren, Fertigdesserts, Fleisch- oder Wurstkonserven, Fischkonserven, Mayonnaisen, fertigen Salatsaucen (achten Sie auf die Zutatenliste!)

Beachten Sie die Zutatenliste auf den Nahrungsmitteln!**4. Praktische Hinweise**

- 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 Kaffeeweißer eingesetzt werden.
- Zur **Zubereitung der Speisen**
ist in kleinen Mengen Crème fraîche geeignet.
- In Drogerien oder Apotheken sind **Laktase-haltige Präparate**, die Milchzucker spalten als Nahrungsergänzung erhältlich.

5. Allgemeines

Viele Fertigprodukte enthalten Milchzucker, Milcheiweiß und Molkepulver. Achten Sie auf die Zutatenliste, denn kleine Mengen machen meist keine Beschwerden. Unter einer milchzuckerarmen oder milchzuckerfreien Kost verschwinden die Symptome des Laktasemangels.