

RATGEBER FÜR PATIENTEN MIT LACTOSEINTOLERANZ

Sehr geehrte Patienten,

Sie leiden an einer Lactoseintoleranz wie der Lactose-Belastungs-Test zeigte. Dies ist eine gutartige Magen-Darm-Erkrankung, die man leider nicht ursächlich medikamentös behandeln kann, sondern nur diätetisch.

Bei vielen Patienten reicht die **Reduktion** von **Milch, Sahne, Soßen, Creme fraiche** und **Buttermilch** aus. Fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Sauermilch werden häufig relativ gut vertragen (dies beruht auf den zur Fermentierung verwendeten Bakterien und der längeren Kontaktzeit dieser Nahrungsmittel im Darm). Der Lactosegehalt von Käse ist in der Regel vom Reifegrad abhängig: je länger der Käse reift, bzw. je älter er ist, desto weniger Milchzucker enthält er. Somit sind also **Hartkäse** (30-50% Fett i. Tr.), **Schnittkäse** (30-50% Fett i.Tr.) und auch **Butter** meist verträglich. **Weich- und Frischkäsesorten** haben meist einen höheren Lactosegehalt, sollten also **gemieden** werden. **Nahrungsmittel, die Milchzucker enthalten sind außerdem noch Fertigsuppen, Fertigsoßen, Salatdressing, Backwaren, Kuchen, Torten, Nuß-Nougat-Creme, Vollmilchschokolade, Schokoriegel, Kondensmilch und Kaffeeweißer, Fast-Food-Produkte (Hamburger, Cheeseburger...), zahlreiche Süßigkeiten (Fruchtgummi, Bonbons...), Kartoffelpüree, Pfannkuchen, Omelette, Ketchup, Senf, Mayonaise.**

Da Milch und Milchprodukte in unserer westlichen Ernährung die Hauptquelle der Kalziumzufuhr darstellen, muß bei lactosearmer Ernährung auf eine ausreichende Kalziumzufuhr mit der Ernährung geachtet und kalziumreiche Nahrungsmittel und Mineralwässer im Speiseplan berücksichtigt werden. **Es sollten also Joghurt und Hartkäse regelmäßig konsumiert werden.**

Es gibt auch noch die Möglichkeit, die fehlende Lactase in Tropfen-, Pulver-, oder Tablettenform einzunehmen (**lactasehaltige Enzympräparate**). Durch Zugabe einer bestimmten Tropfenzahl des Lactosepräparats pro Volumen Milch und Einwirkung über Nacht im Kühlschrank kann die in der Milch enthaltene Lactose weitgehend in Glukose und Galaktose gespalten werden und anschließend auch von Patienten mit Lactoseintoleranz getrunken, bzw. zu Puddings, Kuchen, Milchspeisen usw. weiterverarbeitet werden. Seit 2004 wird in Deutschland auch **laktosefreie Milch** angeboten. Ein Zumischen eines lactasehaltigen Pulvers in Quarkspeisen, Joghurt, gebundenen Suppen mit Sahne u.a.m kann die Verträglichkeit dieser laktosehaltigen Nahrungsmittel für Patienten mit Lactoseintoleranz erhöhen helfen. Das Pulver muß unmittelbar vor, bzw. bei der Nahrungsaufnahme zugemischt werden. Laktasehaltige Enzympräparate in Tabletten- oder Kapselform sind in der Lage, die Beschwerden bei Zufuhr laktosehaltiger Nahrungsmittel zu reduzieren. Die Beschwerdelinderung ist um so ausgeprägter, je mehr Tabletten/Kapseln zur Mahlzeit eingenommen werden.. Wieviel Kapseln zu welchem lactosehaltigem Nahrungsmittel hilfreich sind, muß individuell ausprobiert werden. Gute Kenntnisse zum Lactosegehalt verschiedener Nahrungsmittel sind jedoch unumgänglich.

Lactosegehalt verschiedener Nahrungsmittel in g pro 100 g:

Milchschokolade:	9,5
Kondensmilch (7,5% Fett)	9,2
Speiseeis	5-7
Magermilch (0,3 % Fett)	4,8
Molke	4,7
Vollmilch (3,5 % Fett)	4,5
Joghurt (3,5 % Fett)	4,1
Schlagsahne (30% Fett)	3,3
Magerquark	3,2
Speisequark (40% Fett i.Tr.)	2,6
Doppelrahmfrischkäse	2,5 (mind. 60% Fett i.Tr.)
Hartkäse (30-50 % Fett)	1-2
Butter	0,65
Schnittkäse (30-50% Fett)	Spuren

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. med. Oliver Kohl

(nach einem Übersichtsartikel in „Verdauungskrankheiten“ von Leiß O., 2/2005: 53-65)