

Ernährungsplan für Vorname Nachname

Ihre Ernährungsberaterin: Vorname Nachname, Ernährungsberaterin Titel

Laktoseintoleranz

Unter einer Laktoseintoleranz versteht man die angeborene oder erworbene Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker (Laktose). Der Körper kann kein oder zu wenig vom Verdauungs-enzym Laktase bilden, das für die Spaltung von Laktose in die beiden Zuckerbausteine Glukose und Galaktose benötigt wird. Nur auf diesem Weg kann Milchzucker im Verdauungstrakt ins Blut aufgenommen werden. Ist dieser Vorgang gestört, gelangt Laktose unverarbeitet in den Dickdarm und wird dort von Bakterien vergoren. Dies führt in der Regel 30 Minuten bis zwei Stunden nach einer Mahlzeit zu folgenden Symptomen:

- Durchfall, weicher Stuhlgang
- Blähungen, Druckgefühl
- Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe
- Übelkeit, Erbrechen

Eine Laktoseintoleranz kann vom Arzt durch den Atem-H₂-Test oder durch einen Blut-Gen-Test nachgewiesen werden.

Die verbleibende Milchzuckerverträglichkeit ist je nach Restaktivität der Laktase sehr individuell. Kleine Mengen über den Tag verteilt (bis total ca. 12 Gramm Laktose, entspricht ca. 2,5 dl Milch), werden von den meisten Personen gut vertragen. Durch eine entsprechend persönlich angepasste laktosearme bis laktosefreie Ernährung können die Beschwerden vollständig vermieden werden.

Ernährungsumstellung in drei Phasen

1. Meiden Sie während etwa zwei Wochen konsequent alle laktosehaltigen Lebensmittel und Produkte, die versteckten Milchzucker enthalten.
2. Bei Beschwerdefreiheit führen Sie kleinen Portionen laktosehaltiger Nahrungsmittel schrittweise wieder ein, um Ihre persönliche Milchzuckerverträglichkeit auszutesten.
3. Dauerhafte Ernährung mit Einbezug der persönlich verträglichen Mengen, allenfalls ergänzt durch laktosefreie Speziallebensmittel.

Wir begleiten Sie während der Ernährungsumstellung und Sie führen idealerweise mindestens in der zweiten Phase der Ernährungsumstellung ein Ess-Beschwerde-Tagebuch.

Geeignete und ungeeignete Nahrungsmittel für Vorname Nachname

Laktose (Milchzucker) ist eine Zuckerart und kommt deswegen in fett- und eiweisshaltigeren Lebensmitteln wie Rahm oder Butter zu einem kleineren Teil vor als in kohlenhydrathaltigeren (Milch, Joghurt). Ausserdem baut sie sich in Milchprodukten natürlicherweise beim Reifungsprozess durch Milchsäurebakterien ab. Gereifere Käse enthalten also viel weniger (bis keine) Laktose als frischere Käsesorten. Stark verarbeiteten Milchprodukten wird oft extra Milchpulver zugesetzt (Bsp. Sauerrahm, Crème fraîche, Frischkäse, Schmelzkäse).

Geeignet ☺	Ungeeignet ☹	Bemerkungen
Laktosefreie Milch	Milch, Molke, Buttermilch	

2

Zusammengesetzte Produkte

Laktose ist auch in vielen zusammengesetzten Produkten enthalten und oft nicht ausdrücklich unter dem Begriff Laktose/Milchzucker deklariert. Alle Inhaltsstoffe müssen jedoch auf der Verpackung in der Zutatenliste (in mengenmässig absteigender Reihenfolge) angegeben sein. Handelt es sich um eine milchzuckerhaltige Zutat, ist sie zudem optisch hervorgehoben (fett, kursiv, in GROSSBUCHSTABEN, etc.) Folgende Inhaltsstoffe sind laktosehaltig:

- Alle oben erwähnten Lebensmittel entsprechend ihrem Laktosegehalt
- Milchpulver, Magermilchpulver, Vollmilchpulver, Milchserum, Molkenpulver etc.

Der Zusatzstoff Milchsäure (E270) ist nicht laktosehaltig. Es handelt sich um Stärke, die mit Hilfe von Milchsäurebakterien umgewandelt wurde.

Lesen Sie auch die Zutatenliste von zusammengesetzten Milchprodukten! Ihnen können als Zusatzstoffe ebenfalls milchzuckerhaltige Produkte beigefügt werden. Prüfen Sie bei unbegründeten Beschwerden Ihre **Medikamente**. Laktose kann auch dort als Hilfsstoff eingesetzt werden.

Spezialprodukte

Im Detail- und Fachhandel ist eine breite Auswahl an laktosefreien Produkten erhältlich. Der darin enthaltene Milchzucker ist bereits aufgespalten und kann deshalb vom Körper problemlos aufgenommen werden.

Als Alternative eignen sich auch Lebensmittel auf Basis von Soja, Reis, Hafer etc. Allerdings sind sie nur dann effektiv mit einem Milchprodukt vergleichbar, wenn sie mit Kalzium angereichert wurden.

Schaf- und Ziegenmilch enthalten ebenfalls Milchzucker.

Tipps für eine bessere Verträglichkeit

- Laktosehaltige Lebensmittel über den Tag verteilt konsumieren.
- Laktosehaltige Lebensmittel innerhalb einer Mahlzeit zu sich nehmen.
- Festere laktosehaltige Speisen in Kombination mit Eiweiss, Fett und Nahrungsfasern passieren den Darm langsamer und Milchzucker kann besser abgebaut werden.

Auswärts essen und Ferien

Nicht immer kann der Laktosegehalt einer Mahlzeit gut abgeschätzt werden. Insbesondere, wenn Speisen nicht selbst zubereitet werden und/oder unbemerkt Fertig- bzw. Halbfertig-produkte mit Zusatzstoffen verwendet werden. Probieren Sie, möglich offensichtlich laktosehaltige Lebensmittel zu meiden und lassen Sie sich vom Servicepersonal zur Menüwahl mit Ihrer Unverträglichkeit beraten. Sollten Sie auswärts unsicher sein, kann das fehlende Verdauungsenzym (Laktase) zur Spaltung des Milchzuckers auch von aussen als Kapsel oder Tablette zugeführt werden. Ein entsprechendes Laktase-Enzym-Präparat (z.B. Lactigest, Lactazym, Actilife Lacto Bene, Tetesept Lacto Bene) bekommen Sie rezeptfrei in der Apotheke oder im Detailhandel. Mit einer ärztlichen Verordnung besteht die Möglichkeit, dass die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden.

Internet und Adressen

Lakto-App / laktose-intoleranz.ch (Laktose-Rechner und Rezepte vom Lactigest-Hersteller)

www.sge-ssn.ch (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung)

www.aha.ch (Allergiezentrum Schweiz)