

Ernährung bei Laktoseintoleranz

Laktose (=Milchzucker) ist in Milch und Milchprodukten sowie daraus hergestellten Lebensmitteln und Gerichten enthalten.

Normalerweise wird der Zweifachzucker Laktose im Dünndarm durch Laktase, ein Enzym das in den Darmzotten gebildet wird, aufgespalten und in die Blutbahn aufgenommen. Ist zu wenig oder gar keine Laktase vorhanden, gelangt der Milchzucker unverdaut in tiefere Darmabschnitten, wo er von Bakterien zu Gasen (v.a. Kohlendioxid und Wasserstoff) und kurzkettigen Fettsäuren abgebaut wird. Diese Gärungsprodukte wiederum bewirken unter anderem einen vermehrten Wassereinstrom in den Dickdarm und können Beschwerden wie Blähungen, weichen, schmierigen Stuhl oder Durchfall, Bauchschmerzen (manchmal kolikartig), aber auch Völlegefühl, Übelkeit, Aufstoßen und in seltenen Fällen Verstopfung oder Erbrechen verursachen. Außerdem bindet unverdaute Laktose Tryptophan an sich und verhindert dessen Aufnahme. Da Tryptophan der Rohstoff für den Botenstoff Serotonin und das Schlafhormon Melatonin ist, kann eine Laktoseintoleranz Depressionen, Schmerzempfindungen und Schlafstörungen verstärken.

Wie viel Milchzucker ist verträglich?

Wie viel Milchzucker verdaut werden kann, ist sehr unterschiedlich und hängt davon ab, wie viel Laktase in den Dünndarmzotten gebildet wird.

Bei völligem Enzymmangel werden auch kleine Mengen (im mg-Bereich) nicht vertragen, was allerdings selten vorkommt. 5-8g Milchzucker über den Tag verteilt, werden in vielen Fällen noch gut vertragen. Die individuell verträgliche Menge ist im Einzelfall aber immer auszutesten - am besten, indem man milchzuckerhaltige Lebensmittel anfangs völlig meidet und dann die Milchzuckermenge stufenweisesteigert. Entscheidend für die Verträglichkeit sind dabei vor allem der Milchzuckergehalt, laut Tabelle, und die verzehrte Menge. Eine Rolle spielt auch, ob das Milchprodukt isoliert gegessen wird, oder kombiniert mit anderen Lebensmitteln, die durch ihren Anteil an Fett, Ballaststoffen, usw. die Verweildauer im Darm erhöhen, so dass für die Laktase mehr Zeit bleibt, Milchzucker aufzuspalten.

Der Lactosegehalt kann in 4 Gruppen eingeteilt werden

Lactosefrei

Alle Lebensmittel die keinerlei Milch und Milchprodukte enthalten.

- Fleisch
- Fisch (natur)
- Kartoffeln
- Reis
- Polenta
- Sämtliche Getreidesorten
- Die meisten Nudeln
- Ei
- Gemüse natur
- Obst
- Marmeladen
- Alle Pflanzenöle
- Milchfreie Margarine
- Milchfreie Getränke:
 - Kaffee
 - Tee

- Verdünnungssirup
- etc.

Fast lactosefrei (unter 1g Lactose/100g)

Sind fast immer verträglich, da ein Großteil des Milchzuckers in der Buttermilch bzw. in der Molke zurückbleibt und der verbleibende Milchzucker beim Käse großteils während des Reifeprozesses abgebaut wird.

- Butter
- Butterschmalz
- Hart- und Schnittkäse
- fast alle Weichkäsesorten

!Ausnahmen!

- Molkenkäse
- Einige Schmelzkäse mit Zusatz von Milchpulver

(z.B. Eckerl-Käse)

Mittlerer Lactosegehalt (1-4,5g Lactose/100g)

Bei dieser Gruppe kann es sehr große Unterschiede in der Verträglichkeit geben - abhängig von der individuellen Lactosetoleranz, der verzehrten Menge, aber auch vom Reifegrad gesäuerter Milchprodukte.

Kleine Mengen in Kombination mit anderen Lebensmitteln meist gut verträglich:

- Topfen- und Hüttenkäse
- Die meisten Frischkäsezubereitungen
- Sauerrahm
- Crème Fraiche

Gesäuerte Milchprodukte

Werden bei leichter Lactoseintoleranz in kleineren Mengen (z.B. ½ Becher) noch toleriert, da der Milchzucker durch die zugesetzten Milchsäurebakterien teilweise abgebaut wird. Der Milchzuckergehalt ist demnach in älteren, reiferen Joghurts geringer.

- Joghurt (von jedem Tier !)
- Butter- oder Sauermilch
- Acidophilusmilch
- Kefir

Können in leichten Lactoseintoleranz-Fällen in kleinen Mengen als Milchersatz verträglich sein.

Produkte mit geringerem Milchzuckergehalt als Milch

- Sahne
- Rahm

Lactosereich (über 4,5g Lactose/100g)

- Milch (von jedem Tier !)
- Molke
- Kakao
- Kondensmilch
- Kaffeesahne

- Mehl- und Süßspeisen auf Milchbasis
- Fertigprodukte mit folgenden

Inhaltsstoffen:

- Molkepulver
- (Mager-) Milchpulver
- Sahne
- Milcheiweiß
- etc.

Stark milchzuckerhaltig sind:

- Milkschokolade
- Cremeeis
- Viele Keks- & Kuchensorten
- Viele Fertigcremes