



FACTSHEET – LAKTOSEINTOLERANZ

WAS BEDEUTET LAKTOSEINTOLERANZ?

Bei einer Laktoseintoleranz, auch Milchzuckerunverträglichkeit genannt, handelt es sich nicht um eine Allergie. Die Laktoseintoleranz ist eine Verwertungsstörung von Laktose/Milchzucker. D.h. das der Abbau und die Verwertung der Laktose gar nicht oder nur teilweise erfolgt. Da der Milchzucker aus zwei Teilen besteht (Galactose und Glucose), muss dieser erst in seine Bestandteile zerlegt werden um im Dünndarm

aufgenommen zu werden. Das Enzym Laktase ist dafür verantwortlich den Milchzucker zu spalten. Bei der Laktoseintoleranz fehlt die Laktase ganz oder ist nicht ausreichend vorhanden. Somit kann die Laktose nur teilweise gespalten und aufgenommen werden. Der unverdaute Anteil gelangt dann in den Dickdarm und verursacht Beschwerden, wie Durchfall, Blähungen, Völlegefühl etc.

WAS SOLL ICH NACH DER DIAGNOSE TUN?

Laktose zu meiden ist heutzutage nicht mehr so schwer. Wichtig ist nicht nur der Laktosegehalt von Lebensmitteln, sondern auch in welcher Menge und Häufigkeit laktosehaltige Produkte verzehrt werden.

Beispiel: Während bei dem Konsum von einer Packung Buttermilch schnell 25 Gramm Laktose aufgenommen werden, enthält ein Stück Feta (50g) nur 0,25 Gramm Laktose und damit 100x weniger Laktose als die Packung Buttermilch.

WO BEKOMMT MAN LAKTOSEFREIE

Schnittkäse ist fast immer laktosefrei oder besonders laktosearm. Feta und Mozzarella enthalten zwischen 0,5 und 2 Gramm Laktose pro 100g – bei vielen Personen sind dies verträgliche Mengen.

Aufzupassen ist bei ungesäuerten und nicht vollständig gereiften Milchprodukten wie Frischmilch oder Buttermilch. Hier bitte unbedingt die laktosefreien Varianten verwenden.

Spar freefrom (Spar): Milch, Topfen, Joghurt, Sauerrahm
Nöm I-free: Milch, Topfen, Joghurt, Sauerrahm
Hofer: Joghurt, Milch, Schnittkäse
Minus L (Merkur...): Milch, Joghurt, Topfen, Mozzarella, Frischkäse
LACTosefrei (Spar, Breisgaumilch): Topfen, Milch, Joghurt...

WAS KANN ICH AN ALTERNATIVEN VERWENDEN?

- Frischkäse:
 - pflanzliche Aufstriche, zum Verfeinern von Saucen AlproCuisine
- Milch :
 - Sojadrink natur (enthält den gleichen Eiweißgehalt)
- Hüttenkäse:
 - Topfen laktosefrei
- Sauerrahm:
 - AlproCuisine
- Joghurt:
 - Sojajoghurt

KANN ICH NICHT EINFACH AUF SCHAF- ODER ZIEGENMILCH AUSWEICHEN?

Schaf- und Ziegenmilch enthalten genauso Milchzucker wie jede andere Milch. Wer keine laktosefreie Milch verwenden möchte, kann auch auf Sojadrinks zurückgreifen.

Haferdrinks oder Reisdrinks sind ebenso laktosefrei – allerdings liefern Sie keine nennenswerten Mengen an Eiweiß!

FACTSHEET – LAKTOSEINTOLERANZ

TIPPS

LACTASE

Lactase-Kapseln sind in der Apotheke aber auch in Reformhäusern und Drogeriemärkten erhältlich. Sie unterstützen die Spaltung von Milchzucker.

Das Präparat ist besonders dann hilfreich, wenn man auswärts essen möchte oder im Urlaub beschwerdefrei genießen möchte.

Vorsicht: Lactase kann helfen, ersetzt aber keinesfalls eine vernünftige Auseinandersetzung mit der Zusammenstellung der Kost.

PRODUKTE

Lactrase (Apotheke, verschiedene Dosierungen, wir empfehlen die höchstdosierte Variante)

Laktase-Kapseln DM

LactroZym (Biogena, Bestellung über Internet, hochdosiertes Präparat)

EINNAHME

Bitte beachten Sie, dass das Präparat nur wirken kann, wenn es rechtzeitig vor dem Konsum laktosehaltiger Lebensmittel eingenommen wird. Am besten 5 Minuten vor der Mahlzeit einnehmen.

Sie können die Kapsel auch öffnen und das Pulver in die Mahlzeit einrühren (Joghurt, Topfencreme zum Beispiel).

Bitte achten Sie darauf, das Präparat nicht in kochende Speisen einzurühren, da das Enzym dann nicht mehr aktiv ist.



Wichtig ist nicht nur der Laktosegehalt von Lebensmitteln, sondern auch, in welcher Menge und Häufigkeit laktosehaltige Produkte verzehrt werden.