

Was ist Lactose-Intoleranz?

Bei der Lactose-Intoleranz handelt es sich um eine Unverträglichkeit von Lactose bedingt durch eine mangelnde Aktivität bzw. das Fehlen des Enzyms Lactase. Die Folge: Der Körper kann die Lactose im Dünndarm nicht abbauen, sie gelangt in tiefere Darmabschnitte, in denen die dort vorhandenen Bakterien sie zu verschiedenen Säuren, Kohlendioxid und Wasserstoff (Blähungen) abbauen.

Symptome

Die Symptome einer Lactose-Intoleranz sind krampfartige Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall (Diarrhöe). Die Intensität der Symptome ebenso wie die Menge an Lactose, die eine Person symptomfrei verträgt, ist individuell unterschiedlich. Je nachdem, wieviel Lactose ein Patient pro Tag problemlos verträgt, unterscheidet sich der Schweregrad der Erkrankung in:

- **Leichte Form:** 8 - 10 g pro Tag ohne Symptome
- **Mittlere Form:** 1 - 7 g pro Tag ohne Symptome
- **Schwere Form:** keine Lactose.

Behandlung

Die Therapie besteht, je nach Schweregrad der Erkrankung, in einem totalen Verzicht (lactosefreie Ernährung) bzw. einer Einschränkung (lactosearme Ernährung) von Milch und Milchprodukten sowie von Lebensmitteln, die diese enthalten. Die Mehrzahl der Patienten ist bei einer lactosearmen Kost (8 - 10 g/ Tag) beschwerdefrei.



Küchenleitlinien

- **Milch:**
Nur in Form lactosearmer bzw. -freier Milch einsetzen oder durch andere Produkte, wie z.B. Sojamilch oder Reismilch ersetzen
- **Milch- bzw. Sauermilchprodukte:**
Fermentierte Milchprodukte, z.B. probiotischer Joghurt, Kefir, Sauermilch, werden aufgrund ihres Gehaltes an Lactase oft gut vertragen. Andere Milchprodukte sind nicht bzw. nur in sehr geringen Mengen für den Einsatz geeignet. Ausnahme: spezielle lactosefreie Milchprodukte
- **Käse:**
Hart-, Schnitt- und Weichkäse enthalten praktisch keine Lactose oder nur sehr geringe Mengen. Als Calciumlieferant unbedingt einsetzen
- **Fertigerzeugnisse:**
Brot und Backwaren, Fleisch- und Fischerzeugnisse, Instantzeugnisse, Fertiggerichte, Süßwaren, Gemüsekonserven, Verdickungs- und Bindemittel sowie Würzmittel weisen Lactose in unterschiedlichen Mengen auf. Vor der Verwendung die Zutatenliste genau studieren oder beim Hersteller nachfragen

• Calciumlieferanten:

- Bei einer lactosearmen bzw. -freien Ernährung besteht die Gefahr einer unzureichenden Versorgung mit Calcium und damit für die Entstehung einer Osteoporose. Um dieser vorzubeugen, verstärkt
- Sauermilchprodukte,
 - Calciumreiche pflanzliche Lebensmittel, wie z.B. Broccoli, Grünkohl, Spinat, Fenchel, Lauch,
 - Calciumreiches Mineralwasser (mindestens 150 mg Ca/Liter)
 - mit Calcium angereicherte Fruchtsäfte
- in den Speisenplan integrieren

Zusammenfassung: Lactose-Intoleranz

- Unverträglichkeit von Lactose aufgrund des Fehlens von Lactase
- Unterschiedliche Schweregrade
- Therapie: lactosearme bzw. lactosefreie Ernährung
- Wichtig: andere Calciumlieferanten verstärkt einsetzen
- Mehr Information: www.daab.de

