



Hinweise zur Ernährung bei Milchzuckerunverträglichkeit

Milchzuckerunverträglichkeit

Die Verdauung von Milchzucker (Laktose) im Dünndarm ist ganz oder teilweise unmöglich. Das Enzym Laktase fehlt, dadurch kann Milchzucker nicht gespalten werden – er wird daher von Darmbakterien verdaut und löst oftmals Blähungen und allgemeine Oberbauchbeschwerden aus.

Welche Bedeutung hat das für Ihre Ernährung?

Die diätetische Therapie besteht im Meiden des ausschließlich in Milch und Milchprodukten vorkommenden Zuckers. Selbst kleine Mengen an Milchzucker können Unverträglichkeitsreaktionen auslösen. Nur einige Patienten müssen jedoch vollkommen auf Milchzucker verzichten. Geringe Portionen, die über den Tag verteilt gegessen werden, bereiten einigen Patienten keine Probleme. Manche Käsesorten — dazu zählen vor allem reifere Hartkäse und gesäuerte Milchprodukte wie Buttermilch, Dickmilch, Joghurt und Quark — enthalten Bakterien, die während des Reifeprozesses den Milchzucker abbauen. Daher sind für einige laktose-intolerante Menschen diese Milchprodukte gut bekömmlich.

Merkmale zum Prinzip der Kost

- Meiden von Milchzucker
- Leicht verdauliche, nicht blähende Kost

Aufbau der Kost

Zu erfahrungsgemäß blähenden Nahrungsmitteln gehören folgende und **sind zu meiden**:

Schwer verdauliches Gemüse wie

- Kohl (z.B. Weißkraut, Sauerkraut, Rotkraut, Rosenkohl, Grünkohl, Wirsing)
- Hülsenfrüchte (wie z.B. Erbsen, Bohnen, Linsen, Mais, Sojabohnenkerne)
- Zwiebeln und Lauch
- Paprika, frische Gurken, Rettich, Radieschen

Obst

- Kirschen, Zwetschgen, Pflaumen, Mirabellen, Reineclauden, Weintrauben
- Stachelbeeren
- Brot
- Grobkörniges Vollkornbrot

Milchzucker ist enthalten in:

Milch (alle Fettstufen) von Kuh, Schaf, Ziege

- Allen aus Milch bzw. Trockenmilch hergestellten Produkten wie Milchmixgetränke, Kakao, Süßspeisen, Pudding etc.
- Kondensmilch, Dickmilch, Kefir Joghurt
- Speisquark (alle Fettstufen)

Sprechstunde

08:00 – 12:00 Uhr	Montag	14:00 – 16:00 Uhr
08:00 – 12:00 Uhr	Dienstag	14:00 – 16:00 Uhr
08:00 – 13:00 Uhr	Mittwoch	
08:00 – 12:00 Uhr	Donnerstag	14:00 – 16:00 Uhr
08:00 – 13:00 Uhr	Freitag	

...und Termine sind unabhängig jederzeit nach Vereinbarung möglich



- Allen Käsesorten, außer:
 - Hartkäse: Emmentaler, Appenzeller, Parmesan, Bergkäse, alter Gouda
 - Sauermilchkäse: Mainzer Handkäse, Korbkäse, Harzer Roller
- Margarine kann Milchpulver enthalten
- Speiseeis, Schokolade, Nougat, Nuss-Nougat-Brotaufstrich, Karamellbonbons, Marzipan
- Handelsüblichen Backwaren, z.B. Kekse, Kuchen, Torten, Brot. Befragen Sie ihren Bäcker!
- Einigen Fertigprodukten, denen Milcheiweiß oder Milchzucker zugesetzt ist, z.B. Schmelzkäsezubereitungen, Fertiggerichte, Füllungen diverse Süßwaren, Fertigdesserts, Fleisch- und Wurstwaren, Fischkonserven, Mayonnaisen, fertigen Salatsaucen

Verträgliche Nahrungsmittel

- Laktosefreie Milch und Milchprodukte (Packungsaufschrift beachten), Sojaprodukte, Mandelmilch, Reismilch, Reiskorn
- alle Brot- und Backwaren, die ohne Milch oder Milchprodukte bzw. Milchpulver gebacken wurden
- alle Getreidearten, Reis, Mais, Hirse, etc.
- Hülsenfrüchte und Nüsse
- Obst/Gemüse: alle Sorten als Frischware oder auch tiefgekühlt
- Schinken, Braten, Kassler, Roastbeef, Rauchfleisch, Fleisch- und Geflügelsülzen
- Fisch und Meeresfrüchte ohne Fertigsaucen
- alle naturreinen Pflanzenöle, Pflanzenmargarine ohne Milchanteil, Butterschmalz (frei von Milchzucker und Milcheiweiß)
- Honig, Konfitüre, Gelee, Apfelkraut und Apfelmus, Pflaumenmus, Zuckerrübensirup
- Fruchtsäfte, Mineralwasser, schwarzer, grüner, weißer Tee, kein aromatisierter Tee

1. Praktische Hinweise

- Laktase kann in Tablettenform zu lactosehaltiger Nahrung eingenommen werden. Die Präparate sind meist relativ kostenintensiv und werden nicht von den Krankenkassen bezahlt!
- Wenn Sie vollkommen auf Milchprodukte verzichten, kann es zu einem Kalziummangel kommen. Durch den Verzehr kalziumreicher Nahrungsmittel, wie z.B. grünes Gemüse, frische Kräuter und Nüsse, kalziumreiches Mineralwasser, kann einem Mangel vorgebeugt werden.

2. Allgemeines

- Viele Fertigprodukte enthalten versteckte Milchzucker, Milcheiweiß oder Molkepulver.
- Beachten Sie die Zutatenliste auf den Nahrungsmitteln!
- Unter einer milchzuckerfreien Kost verschwinden die Symptome des Laktosemangels.

Dr. med. Lars C. Zimmermann

Sprechstunde

08:00 – 12:00 Uhr	Montag	14:00 – 16:00 Uhr
08:00 – 12:00 Uhr	Dienstag	14:00 – 16:00 Uhr
08:00 – 13:00 Uhr	Mittwoch	
08:00 – 12:00 Uhr	Donnerstag	14:00 – 16:00 Uhr
08:00 – 13:00 Uhr	Freitag	

...und Termine sind unabhängig jederzeit nach Vereinbarung möglich