



Ratgeber zur Ernährung bei Laktoseintoleranz

Wie entsteht eine Laktoseintoleranz?

Die Verdauung von Milch und Milchprodukten im Dünndarm erfolgt durch das Enzym „Laktase“. Dieses spaltet die Zuckerketten in Einzelbestandteile auf und ermöglicht somit die Verstoffwechslung im Körper. Bei einem Enzymmangel (Laktoseintoleranz) findet keine ausreichende Aufspaltung statt und der Milchzucker (Laktose) gelangt unverdaut in den Dickdarm. Dort wird er von Dickdarmbakterien abgebaut und es entstehen Gase. Patienten berichten von Völlegefühl, Blähungen, Schmerzen und gehäuft Durchfällen. Ein Laktasemangel liegt bei ca. 15% der Gesamtbevölkerung vor; die Beschwerden nehmen mit dem Lebensalter zu.

Wie sollte eine Laktoseintoleranz diagnostiziert werden?

Die genaueste Methode eine Laktoseintoleranz nachzuweisen stellt der H₂ Atemtest dar. Dieser Test wird in unserer Praxis angeboten. Eine genetische Untersuchung im Blut wird aufgrund unklarer klinischer Bedeutung nicht empfohlen.

In welchen Nahrungsmitteln ist Laktase enthalten?

- In natürlicher Milch und Milchprodukten (auch Fertigprodukte, Saucen, Kuchen, etc.).
- Der Laktosegehalt in Käse nimmt mit dem Reifeprozess ab, Hartkäse wird meist gut vertragen.
- Joghurt, Quark und Sauermilchprodukte werden meist gut vertragen.

Wie sollte eine Ernährungsumstellung durchgeführt werden?

- **Karenzphase:** Verzichten Sie 1-2 Wochen vollständig auf Laktose-haltige Produkte
- **Testphase:** Testen Sie die Menge an Laktose, die Sie persönlich gut vertragen. Beginnen Sie hierzu zunächst mit Produkten, die wenig Laktose enthalten und steigern Sie die Gesamtmenge langsam bis Beschwerden auftreten.
- **Dauerernährung:** Nehmen Sie dauerhaft die Menge an Laktose zu sich, die Sie individuell vertragen. Ein kompletter Verzicht auf Laktose ist nicht sinnvoll und sollte nicht durchgeführt werden. Verzehren Sie Laktose in Kombination mit anderen Lebensmitteln, um die Verträglichkeit zu verbessern.

Welche Alternativen stehen mir zur Verfügung?

- Laktosefrei Produkte bieten die Möglichkeit Ihren Speisplan zu ergänzen. In diesen Produkten liegt Laktose häufig schon in gespaltener Form vor und muss nicht mehr vom Körper aufgespalten werden. Sojaprodukte sind immer laktosefrei. Laktosefreie Milch sollte mit Calcium angereichert sein.
- Das Enzym Laktase kann auch durch Tabletten zur Mahlzeit aufgenommen werden. Dies kann hilfreich sein, wenn Sie in Restaurants essen und keine Laktose reduzierte Kost verfügbar ist. Die enthaltene Enzymmenge und Wirkung der Präparate sind jedoch sehr unterschiedlich. Eine reguläre Anwendung zu jeder Mahlzeit wird nicht empfohlen.

Ihr Praxisteam vom Isartorplatz – Ihre Gesundheit ist unsere Motivation