

Ernährungsempfehlungen zu laktosearmer Ernährung

Lieber Patient, in diesen Unterlagen finden Sie Ernährungstipps, die helfen sollen, Beschwerden nach der Nahrungsaufnahme zu lindern.

1. Phase

Wir empfehlen für 3-6 Tage einen weitgehenden Verzicht auf Laktose, damit sie beschwerdefrei sind und in der Testphase eventuell auftretende Beschwerden besser identifizieren können.

Dafür verwenden Sie bitte laktosefreie Milchprodukte (s. Darstellung), z.B. Laktosefreie Milch, Pudding, Joghurt, Quark und Frischkäse. Butter, Schnittkäse, Hartkäse und Sauermilchkäse sind von natur aus sehr laktosearm und können als herkömmliches Lebensmittel erworben werden.

| | | |
|--|---|--|
| ↓ Milchprodukte mit abnehmendem Laktosegehalt ↓ | <ul style="list-style-type: none"> - Molke - Trinkmilch (1,5 % F, 3,5% F., Frischmilch, H-Milch) | <ul style="list-style-type: none"> - wahrscheinlich als laktosefreies Lebensmittel einkaufen - sehr kleine Mengen, z.B. 1 „Schuss“ Frischmilch im Kaffee werden oft auch toleriert |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir - Sahne, Creme fraiche, Schmand - Quark, Frischkäse, Weichkäse | <ul style="list-style-type: none"> - Verträglichkeit und Mengen austesten - ggf. laktosefrei einkaufen |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Butter - Schnittkäse (langer als 3 Monaten gereift) | <ul style="list-style-type: none"> - als herkömmliche Lebensmittel einkaufen |
| | | |

Lesen sie bitte die Zutatenliste auf verpackten Lebensmitteln (z.B. Gebäck, Süßwaren, Eiscreme, Suppen, Soßen, Dressings, Kartoffelpüreepulver, Wurst) und fragen an der Frischetheke nach dem Laktosegehalt.

Hinter folgenden Begriffen verbirgt sich Laktose:

- Laktose
- Molkepulver
- Milchpulver
- Milchzucker
- Milcheiweiß

Außerdem ist es sinnvoll, auch auf bestimmte Zuckerersatzstoffe, sogenannte Zuckeralkohole (Sorbit, Mannit, Xylit, Isomalt) zu verzichten. Sie wirken, besonders in größeren Mengen blähend und abführend. Diese Süßungsmittel sind häufiger in zuckerfreien Kaugummis, Bonbons und Getränken.

Sicher keine oder nur sehr wenig Lactose enthalten ist in Schinken (roh oder gekocht), Aspikwurst, Corned Beef, Bratenaufschnitt.

2. Phase

Nach einer kurzen, strengen Diätphase, wenn sich Symptombefreiheit eingestellt hat, können Sie bitte rasch wieder Lebensmittel mit wenig Lactose essen und ihre persönliche Laktosetoleranz austesten. Dazu gehören: Milchsauerprodukte, Wurst und Fertigprodukte.

Es gibt Präparate (in Apotheken oder Drogeriemärkten), die Sie nach Rücksprache mit ihrem Hausarzt zu einer laktosehaltigen Mahlzeit einnehmen können. Damit werden Milch und milchzuckerhaltige Lebensmittel (z.B. Speiseeis) oft besser toleriert.

Es hat sich als sinnvoll erwiesen, ein Präparat mit ca. 5000 Einheiten (FCC Units) pro 3- 5 g Laktose zu verwenden (siehe Tabelle).

| Lebensmittel | Laktosegehalt g / 100 g | FCC Units |
|------------------------------------|-----------------------------------|--|
| Käse | | |
| Brie | 0,1 – 2,0 | 0 – 2.500 |
| Frischkäse 50%F.i.Tr. | 3,4 | 5.000 |
| Edamer | 2,0 | 0 – 2.500 |
| Feta | 0,5 – 4,1 | 0 – 5.000 |
| Mozzarella | 0,1 – 3,1 | 0 – 2.500 |
| Parmesan | 0,05 – 3,2 | 0 |
| Ricotta | 0,5 – 5,1 | 0 – 5.000 |
| Milch, Joghurt, Quark,... | | |
| Buttermilch | 3,5 | 5.000 |
| Dickmilch | 3,7 – 5,3 | 5.000 – 10.000 |
| Joghurt 1,5%F | 4,1 | 5.000 – 10.000 |
| Kefir | 3,5 – 6,0 | 5.000 – 10.000 |
| Trinkmilch, 1,5%F | 4,9 | 10.000 |
| Quark, mager | 3,2 | 5.000 |
| Skyr natur | 4,4 (13 g Eiweiß!, 0,2 g Fett) | 5.000 Sorten mit Fruchtgeschmack enthalten etwas weniger Laktose |
| Sahne, ... | | |
| Creme fraiche | 2,5 | 5.000 (in 100 g!) |
| Sahne | 3,3 | 5.000 (in 100 g!) |
| Saure Sahne | 3,3 | 5.000 (in 100 g!) |
| Sonstiges | | |
| Milchschokolade | 9,5 | 15.000 (in 100 g!) 1 Riegel 15-20 g: 0-5000 |
| Zartbitterschokolade | 0 | 0 |
| Speiseeis 1 Kugel (Frucht – Milch) | 1,5 – 8,2 | 5.000 – 10.000 |

Quelle: Laktose-Intoleranz Wenn Milchzucker krank macht; TRIAS 2003, Thilo Schleip

Sollten sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder kontaktieren unser Ernährungsberatungsteam.

gez. ihr Ernährungsberatungsteam