

LACTOSE-INTOLERANZ

Das Thema mit dem Milchzucker.

Laktose-Intoleranz bedeutet Milchzucker-Unverträglichkeit. Ursache ist ein Mangel an dem für die Verwertung des Milchzuckers notwendigen Enzym Lactase. Der mit dem Essen aufgenommene Milchzucker kann dann nicht verwertet werden. Die Folge sind Verdauungsstörungen durch Gärungsprozesse im Darm. Bei Verdacht auf Laktose-Intoleranz sollte folglich die Milchzuckerzufuhr zunächst möglichst strikt reduziert werden.

Ist eine Normalisierung der Verdauung eingetreten (meist erst nach einigen Wochen der Nahrungsanpassung) kann durch langsam zunehmende Aufnahme laktosehaltiger Lebensmittel die individuelle Toleranz ermittelt werden. Das Verdauungsenzym Lactase steht auch als Kautablette zur Verfügung (Laluk®), die – zu den Mahlzeiten eingenommen – die Milchzucker-Gärung im Darm vermindert, die aber als so genanntes Nahrungsergänzungsmittel nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt wird.

Der übliche, durchschnittliche Milchzuckergehalt der Nahrung beträgt ca. 25-30 g pro Tag. Bei Lactase-Mangel sollte eine Reduktion der Milchzuckerzufuhr auf 0-10 g pro Tag angestrebt werden.

Folglich sind Nahrungsmittel mit hohem Laktosegehalt zu meiden:

- Milch und Milchprodukte (Quark, Käse, Joghurt) mit Ausnahme von Käse, der 6 Monate oder länger gelagert wurde. Er enthält fast keinen Milchzucker mehr.
- Diverse Dessert-Speisen
- Weißbrot
- Fleisch- und Gemüfefertiggerichte mit Weißbrot oder Rahmzusatz
- Creme-Suppen im Beutel
- Milkschokolade
- Kaugummi
- Einige Zuckerersatzmittel (in Diabetikerkost)
- Nahrungsmittel mit folgenden Zutaten: Milch, Trockenmilch, Milchpulver, Laktose, Molke, Molkenpulver, demineralisierte Molke

Bei längerfristiger Diät sind Calciumgaben erforderlich.