

Liebe Kundin, lieber Kunde,

bei Ihnen wurde eine Milchzuckerunverträglichkeit (Lactose-Intoleranz) festgestellt. Die wichtigsten Informationen zu Ihrer Ernährung und welche Lebensmittel Sie

meiden sollten, haben wir in diesem Handzettel für Sie zusammengefasst.

Ihr Apothekenteam

Ernährung bei Lactoseunverträglichkeit

Ursache

Um den in Milch und den meisten Milchprodukten enthaltenen Milchzucker (Lactose) problemlos verdauen zu können, muss er in unserem Dünndarm gespalten werden. Dies geschieht beim Gesunden durch das Enzym Lactase. Bei einer Milchzuckerunverträglichkeit wird dieses Enzym nur noch unzureichend oder gar nicht mehr gebildet, der Milchzucker gelangt ungespalten in die unteren Darmabschnitte.

Auswirkung

Das führt – auch bei Ihnen – zu Beschwerden. Nach dem Genuss von Milch(-produkten) oder anderen Milchzucker enthaltenden Lebensmitteln verspüren Sie Übelkeit, haben Blähungen, Magen-Darm-Beschwerden und Durchfall. Die Intensität dieser Beschwerden durch einen Mangel an Lactase ist individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt und hängt davon ab, wie viel Enzym der Körper noch produzieren kann.

Therapie

Der beste Weg, die Beschwerden zu verhindern, ist das Meiden des auslösenden Faktors, des Milchzuckers. Abhängig vom Ausmaß der Lactoseunverträglichkeit ist auf milchzuckerhaltige Produkte unter Berücksichtigung der individuellen Toleranzgrenze mehr oder weniger weitgehend zu verzichten. Probieren Sie aus, wie viel Milchzucker Sie noch problemlos vertragen.

Zur Sicherung Ihrer Calciumversorgung (Knochenschutz) sollten Sie aber nicht unbedingt kategorisch alle Milchprodukte vom Speiseplan streichen – gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt oder Kefir sind in bestimmter Menge oft durchaus verträglich, auch Hartkäse ist praktisch lactosefrei. Zudem bietet der Handel inzwischen lactosefreie Milch und Milchprodukte an.

Auch verarbeitete Lebensmittel wie Wurst, Back-, Süßwaren etc. können Lactose enthalten. Lesen Sie die Zutatenliste aufmerksam oder fragen Sie an der Theke.

Milchzucker kann sich in der Zutatenliste hinter vielen Begriffen verstecken: Lactose, Laktose, Lactosemonohydrat, Milchzucker, Milch(-pulver), Vollmilch(-pulver), Magermilch(-pulver), Molke(-npulver), Süßmolke(-npulver), Sauermolke(-npulver), entrahmte Milch, Molkenerzeugnisse, Rahm, Sahne (-pulver), süße und saure Sahne oder Zuckerstoffe. Lebensmittel, die diese Zutaten enthalten, sind für Sie nicht geeignet. Milchzucker können Sie also gut vermeiden, wenn bei Ihnen zu Hause selbst gekocht wird.

Ist Ihnen jedoch ausnahmsweise mal kein ganz milchzuckerfreies Essen möglich – bei Einladungen oder im Restaurant – können wir Ihnen für diese Situation ein lactasehaltiges Enzympräparat empfehlen. Das hilft Ihnen bei der Verdauung des Milchzuckers. Möglicherweise enthalten auch Tabletten, die Sie einnehmen müssen,



Foto: olgakr – iStockphoto.com

Milchzucker als Trägersubstanz, gerne beraten wir Sie!

Apothekenstempel