

Ernährungsempfehlungen

Bei Laktoseintoleranz

Grundlagen

Von einer Laktoseintoleranz sind etwa 15 % der deutschen Erwachsenen betroffen. Bei diesen Personen ist die Aktivität des milchzuckerspaltenden Enzyms der Dünndarmschleimhaut vermindert, d. h. Laktose (ein Zweifachzucker aus Glucose und Galactose) wird nicht (oder nur zu geringen Anteilen) in einfache, leicht verfügbare Zucker gespalten. So wird die Laktose im Darm durch die dort vorhandenen Mikroben unter Gasbildung verwertet. Bei einem hohen Gasaufkommen sind Blähungen die Folge. Außerdem wirkt der Milchzucker im Darm osmotisch, d.h. er zieht Wasser an, so dass es zu Durchfällen kommen kann. Die Toleranzschwelle ist individuell - einige Personen entwickeln schon bei einer Aufnahme von 5 g Laktose (enthalten in einem halben Glas Kuhmilch) Darmbeschwerden. Neben einem primären (angeborenen) Laktasemangel, der schon im Säuglingsalter Durchfälle hervorruft, gibt es den erworbenen Laktasemangel des Erwachsenen sowie den sekundären Mangel, der als Folge einer anderen Grunderkrankung auftritt. So wird zum Beispiel bei einheimischer Sprue (Zöliakie) eine begleitende Milchzuckerunverträglichkeit beobachtet, die bei der Therapie der Grunderkrankung abnimmt.

Die meisten Personen mit Laktoseintoleranz können allein durch eine Diät Beschwerdefreiheit erreichen. Das Prinzip der diätetischen Therapie ist die Vermeidung milchzuckerhaltiger Nahrungsmittel. Je nach Toleranzschwelle des Patienten ist entweder eine laktosefreie (max. 1 g Laktose/Tag) oder eine laktosearme Kost (max. 8-10 g Laktose/Tag) ratsam. Der gesunde Erwachsene kann dagegen täglich 20-30 g Laktose aufnehmen. Werden geringe Mengen Laktose toleriert, können, ausgehend von einer laktosefreien Grunddiät, in allmählich steigender Menge laktosehaltige Lebensmittel in den Kostplan einbezogen werden. Weiterhin sollte die Diät an eventuelle Grunderkrankungen angepasst sein (z.B. glutenfrei bei einheimischer Sprue).

Was muss bei der Lebensmittelauswahl beachtet werden?

Viele Lebensmittel enthalten Laktose, auch wenn es auf den ersten Blick keine Milchprodukte sind. Dies gilt insbesondere für Instanterzeugnisse wie Kartoffelpüreepulver, Fertigsuppen, Cremes und Soßen. Daher sollte unbedingt beim Einkauf von Fertigprodukten die Zutatenliste beachtet werden. Auch Brühwürste und Leberwurst enthalten unter Umständen Laktose, so dass auch beim Kauf von Wurstwaren stets eine Auskunft beim Metzger einzuholen ist. Milchzucker ist auch in Milkschokolade, Sahnebonbons, Pralinen und Eiscreme enthalten. Brot und Backwaren können zum Teil unter Verwendung von Milch, Milchpulver oder Sahne hergestellt worden sein. Besonders bei einigen Knäckebrötsorten, Milchbrötchen und Kuchen ist Vorsicht geboten.

Käsesorten mit einem Laktosegehalt bis zu 1 % werden im Allgemeinen gut vertragen. Dazu gehören die meisten deutschen Sorten wie diverse Schnittkäse, Edelpilz- und Weichkäse, Frischkäse und Schmelzkäse. Unter den Sauermilchprodukten stellt Naturjoghurt eine tolerable Alternative dar, da die lebenden Joghurtkulturen den Magen passieren und im Darm zum Abbau des Milchzuckers erheblich beitragen. Magerjoghurt mit weniger als 0,3 % Fett enthält kaum Laktose. Als laktosefreie Milchersatznahrungsmittel stehen Soja- und Kokosmilch, laktosefreie Eiweißkonzentrate, laktosefreie Formeldiäten sowie Kaffeeweißer, hergestellt auf pflanzlicher Basis, zur Verfügung.

Obst, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Eier und Fette sind milchzuckerfrei und daher gut verträglich. Die Verträglichkeit von Milch und Milchprodukten wird auch durch Ballaststoffe, die z.B. in Getreide reichlich vorhanden sind, gesteigert.

Laktosegehalt von Milch und Milcherzeugnissen

Produkt	g Lactose/100 g
Milchpulver	38,0-51,5
Joghurt mit Fruchtzubereitung	13,0-14,0
Kondensmilch (4-10 % Fett)	10,8-12,5
Stutenmilch	etwa 6,0
Eiskrem (Milch, -Frucht, -Joghurteis)	5,1-6,9
Konsummilch (Vollmilch, fettarme Milch)	4,8-5,0
Milchmischgetränke (z.B. Erdbeere, Vanille, Banane)	4,4-5,4
Kochkäse (bis 45 % Fett i.Tr.)	4,2-4,5
Kaffeesahne (10-15 % Fett)	3,8-4,0
Dickmilch	3,7-5,3
Molke, Molkengetränke	3,5-5,2
Joghurt und Joghurtzubereitungen	3,5-6,0
Kefir	3,5-6,0
Buttermilch	3,5-4,0
Hartkäse (Emmentaler, Bergkäse, Reibkäse)	3,4
Fruchtdickmilch	3,2-4,4
Speisequark, verschiedene Fettstufen	3,0-4,0
Schicht- und Hüttenkäse	etwa 3,0
Sahne, Rahm (süß, sauer)	2,9-3,6
Crème fraîche	2,9-3,4
Schmelzkäse 10-70 % Fett	2,8-6,3
Desserts (fertige Cremes, Puddings, Milchreis, Grießbrei)	2,8-6,3
Edamer, Gouda, Steppen- und Trappistenkäse	2,4-3,0
Speisequarkzubereitungen (Frucht, Kräuter)	2,0
Sahneeis	1,9
Friskäsezubereitungen 10-70 % Fett i.Tr.	etwa 1,8-4,0
Weinkäse, Weißacker, Chester, Edelpilzkäse, Schafskäse, Havarti, Jerome, Limburger, Romadur, Mozzarella, Münsterkäse, Raclette, Räucherkäse, Sandwich-Käsepastete, Bad Aiblinger Rahmkäse, Butterkäse, Esrom, Sauermilchkäse (Harzer, Mainzer, Handkäse)	weniger als 1 %
Butter	0,6-0,7
Butterschmalz	0

Daten aus Renner E., Renz-Schauen A.: Nährwerttabellen für Milch und Milchprodukte, 1986, Ernährungsberatungsprogramm Prodi 4.3 expert mit Bundeslebensmittelschlüssel

Hinweis: Diese Empfehlungen gelten nur eingeschränkt für Patienten mit Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes mellitus sowie für Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und –allergien