

kostenlose Broschüre zum Mitnehmen

Laktose-Intoleranz

... das sollten Sie wissen



Basisinformationen und
Ernährungshinweise



crossmed Edition
Arzt und Patient im Gespräch

| | | |
|---------------------|--|---------------------------------|
| Verlag | Crossmed GmbH - Patientenverlag - Unterer Schranenplatz 5, 88131 Lindau Telefon 08382 – 409234 Telefax 08382 - 409236 info@crossmed.de www.patienten-bibliothek.de www.issuu.com/patienten-bibliothek | |
| Redaktion | Sabine Habicht, Lindau SHabicht@t-online.de | |
| Druckerei | Holzer Druck und Medien Weiler im Allgäu | |
| Auflage | 1 / 2011 | |
| Quellen | Eine Literaturliste / Quellenangaben kann kostenfrei über den Verlag angefordert werden: Adresse siehe oben oder info@crossmed.de | |
| Bildnachweis | Seite | |
| | 7 | © Paylessimages - fotolia.com |
| | 11 | © Robert Kneschke - fotolia.com |
| | 14 | © Franz Pfluegl - Fotolia |
| | 15 | © Yuri Arcurs - fotolia.com |
| | Deckblatt | © MinusL |
| | Umschlag | © robynmac - fotolia.com |

| Seite | Inhaltsverzeichnis |
|-------|---|
| 4 | Vorwort |
| 5 | Milchzucker – Was ist das? |
| 5 | Laktose-Intoleranz – Was ist das? |
| 6 | Welche Ursachen hat die Intoleranz? |
| 6 | Welche Formen einer Laktose-Intoleranz gibt es? |
| 8 | Welche Symptome können bei einer Intoleranz auftreten? |
| 9 | Fragebogen zur Laktose-Intoleranz |
| 10 | Wie wird eine Milchzucker-Unverträglichkeit diagnostiziert? |
| 11 | Was kann ich gegen Laktose-Intoleranz tun? |
| 12 | Ernährung mit Genuss – trotz Laktose-Intoleranz |
| 13 | Laktosefreie Lebensmittel und laktosehaltige Lebensmittel |
| 14 | Laktosefreie Milchprodukte |
| 15 | Ausreichende Calciumversorgung |
| 15 | Laktose im vielfältigen Einsatz |
| 16 | Tipps für den Alltag |
| 16 | Kennzeichnungspflicht |
| 17 | Weiterführende Literatur / Adressen / Internet |

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben regelmäßige Beschwerden im Magen-Darm-Trakt? Von Laktose-Intoleranz haben Sie schon einmal gehört, wissen jedoch nicht, was sich tatsächlich dahinter verbirgt?



Wie kann eine Laktose-Intoleranz festgestellt werden? Wie sollte man sich bei einer Laktose-Intoleranz ernähren?

Diese Broschüre möchte Ihnen Basisinformationen zur Laktose-Intoleranz vermitteln und Ihnen gleichzeitig Hinweise geben, wie Sie sich trotzdem optimal ernähren können, ohne auf wichtige Mineralstoffe zu verzichten.

Darüber hinaus gibt die Broschüre eine Vielzahl von Tipps, Informationen für den Alltag und zeigt Wege auf, wie bei einer Laktose-Intoleranz nicht der Verzicht von Lebensmitteln dominiert, sondern sich sogar eine Bereicherung des täglichen Speiseplans entwickeln kann.

Am Ende der Broschüre finden Sie Hinweise zu weiterführender Literatur, Adressmaterial und interessante Internet-Verweise.

Wir wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

Ihr

Patientenverlag

Milchzucker – Was ist das?

Der Begriff Laktose setzt sich zusammen aus dem lateinischen Wort für Milch - lac und der chemischen Endsilbe für Zucker - ose = Laktose. Deshalb kann statt dem Begriff "Laktose-Intoleranz" auch "Milchzucker-Unverträglichkeit" verwendet werden.

Laktose ist der Zucker (Kohlenhydrat) der Milch und damit ein natürlicher Bestandteil. Weitere Bestandteile der Milch sind z.B. Eiweiß und Fett. Von seiner Struktur ist der Milchzucker ein sogenannter Zweifachzucker und besteht aus den Zuckerbausteinen: Glukose und Galaktose

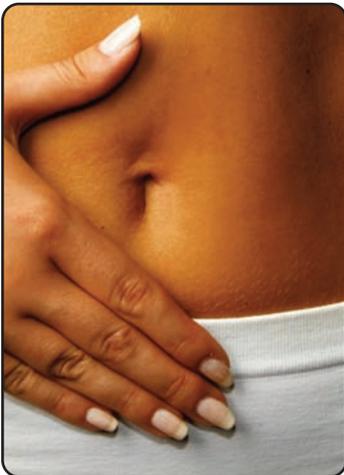
Damit der Milchzucker verdaut und als Energiequelle vom Körper genutzt werden kann, muss er im Dünndarm in diese beiden Zuckerbausteine aufgespalten werden.

Für den „Aufspaltungs-Prozesses“ wird ein spezielles Enzym benötigt: Laktase.

Laktose-Intoleranz – Was ist das?

Fehlt das Enzym Laktase oder ist davon zu wenig vorhanden, kann der Milchzucker nicht aufgespalten und somit auch nicht abgebaut werden.

Der Milchzucker gelangt unverdaut in den Dickdarm.



Im Dickdarm wird der Milchzucker von den dortigen Bakterien verarbeitet. Als mögliche Folge dieses Verstoffwechslungsprozesses können sich unangenehme Blähungen, Durchfälle und auch Bauchschmerzen, Koliken und Völlegefühl entwickeln.

Die Annahme, Laktose-Intoleranz sei eine Milch-Allergie, ist also falsch.

Der Begriff Laktose-Intoleranz erklärt sich im Prinzip selbst: Laktose sollte vermieden werden, da der Körper Laktose nicht toleriert.

Welche Ursachen hat die Laktose-Intoleranz?

Milchzucker kann im Dünndarm erst mit Hilfe des Enzyms Laktase, das in den Zellen der Dünndarmschleimhaut gebildet wird, verwertet bzw. von unserem Körper genutzt werden.

Wie viel Laktase im Körper eines Menschen gebildet wird, ist sehr unterschiedlich. Auch die Reaktionen bei von Laktose-Intoleranz Betroffenen ist individuell sehr verschieden. Manche Menschen reagieren bereits bei einer Aufnahme von geringsten Mengen, andere bekommen erst bei dem Verzehr einer größeren Menge Beschwerden.

Die Beschwerden entstehen vor allem aufgrund der Produkte, die durch den Zersetzungsprozess der unverdauten Laktase durch Bakterien im Dickdarm entstehen. Dies sind vor allem Gase, Wasserstoff und organische Säuren.

Welche Formen von Laktose-Intoleranz gibt es?

Medizinisch gesehen wird zwischen zwei ursächlichen Formen von Laktose-Intoleranz unterschieden:

Primärer Laktasemangel

Diese Form der Intoleranz ist genetisch bedingt, tritt aber meistens erst im Erwachsenenalter zu Tage, kann jedoch auch bereits bei Jugendlichen und Kindern auftreten. In sehr seltenen Fällen tritt die Laktose-Intoleranz bereits von Geburt an auf, was bedeutet, dass die betroffenen Säuglinge auch keine Muttermilch vertragen.

In Deutschland leiden ca. 12 Millionen Menschen unter Laktose-Intoleranz.

Weltweit gesehen ist Laktose-Intoleranz im Erwachsenenalter jedoch der „Normalzustand“.

In Afrika und Asien beispielsweise können 90, bei manchen Volksstämmen bis zu 100 Prozent der Bevölkerung keinen Milchzucker verdauen.

In Europa vertragen deutlich mehr Menschen Laktose, aber allein in Deutschland beträgt die Anzahl laktoseintoleranter Personen circa 15 - 20 Prozent.

Da in diesen Regionen traditionell milcharm gegessen wird, kommt der Enzymmangel dort nicht stark zum Tragen.

Übrigens, die Fähigkeit, Laktose zu verdauen, entwickelte sich einer Theorie zu Folge als genetische Mutation im Laufe der Evolution, da Menschen, die milchproduzierende Haustiere hielten und diese Milch als Nahrungsquelle nutzen konnten, eine bessere Überlebenschance hatten.

Sekundärer Laktasemangel

Diese Form der Intoleranz wird durch andere Erkrankungen hervorgerufen. Grunderkrankungen bzw. deren medikamentöse Behandlung können beispielsweise sein

- Zöliakie, auch Sprue genannt. Zöliakie ist eine Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber Gluten, einem Getreideeiweiß aus Roggen, Weizen, Gerste, Hafer und Dinkel.
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen, wie z.B. Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa; Magen-Darm-Infektionen
- Antibiotika- oder Zytostatika-Behandlungen
- Mangelernährung und Untergewicht als Folge von Magersucht oder Bulimie

Wird die Grunderkrankung erfolgreich behandelt, kann theoretisch auch wieder ausreichend Laktase vom Körper produziert werden.

Die Laktose-Intoleranz ist somit im Idealfall nur eine vorübergehende Erscheinung. Die Erfahrung zeigt allerdings, dass eine ausreichende Laktase-Produktion oft auch nach einer erfolgreichen Behandlung der ursächlichen Darmerkrankung ausbleibt.

Übrigens: Milch ist die erste und einzige Nahrung für Neugeborene. Deshalb wird der Organismus der ungeborenen Babys im Mutterleib auf die Verdauung von Milchzucker vorbereitet. Mit dem Abstillen sinkt die Produktion von Laktase.



Welche Symptome können bei einer Intoleranz auftreten?

Typische Symptome einer Laktose-Intoleranz sind Beschwerden im Bereich des Magen-Darm-Traktes, wobei Blähungen, Darmkrämpfe und spontane Durchfälle am häufigsten zu beobachten sind.

Weitere mögliche Symptome sind häufiges Aufstoßen, Erbrechen und Völlegefühl.

Übrigens, der durch den Zersetzungsprozess der unverdauten Laktase im Dickdarm gebildete Wasserstoff kann mittels eines Atemtests ein Nachweis für das Vorliegen einer Laktose-Intoleranz sein. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 10 in dieser Broschüre.

Neben den typischen Symptomen, die unmittelbar die Verdauungsorgane betreffen, gibt es noch zahlreiche unspezifische Begleiterscheinungen, bei denen man erst einmal keinen Zusammenhang mit Laktose vermuten würde.

Dazu zählen zum Beispiel ständige Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Unruhe, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen.

Alle genannten Symptome können, müssen aber nicht auf eine Laktose-Intoleranz hinweisen. Daher ist sehr wichtig, dass durch Ihren Arzt eine sichere Diagnose gestellt wird.

Tip: Ein Ernährungstagebuch kann sehr hilfreich sein, um herauszufinden, ob die Beschwerden tatsächlich nach dem Verzehr von Milchzucker auftreten. Notieren Sie möglichst genau, was Sie essen, wann Sie essen, wie Sie sich danach fühlen und in welcher Situation Sie sich befinden. Je genauer das Tagebuch geführt wird, um so aufschlussreicher können die Informationen auch für den Arzt sein.

| Ernährungstagebuch | | | | | |
|----------------------------|----------|-----------|---------|--------|------|
| Nahrungsmittel | Verzehrt | Menge | kcal | Punkte | |
| Frühstück 2 | 1,00 | Portion | 425,0 g | 330 | 7,5 |
| <i>Zutaten:</i> | | | | | |
| Joghurt 10% Fett | 1,00 | Portion | 150,0 g | 177 | 4,5 |
| Müsli (Getreideflocken...) | 1,00 | Portion | 150,0 g | 153 | 3,0 |
| Tee grün (Getränk) | 1,00 | Portion | 125,0 g | 0 | 0,0 |
| Mittagessen 1 | 1,00 | Portion | 825,0 g | 616 | 13,0 |
| <i>Zutaten:</i> | | | | | |
| Blumenkohl mit Käsesoß... | 1,00 | Portion | 250,0 g | 150 | 3,5 |
| Bratkartoffeln (4) | 1,00 | Portion | 250,0 g | 300 | 7,0 |
| Apfel | 1,00 | Portion | 125,0 g | 66 | 1,0 |
| Apfel Fruchtsaft | 1,00 | Portion | 200,0 g | 100 | 1,5 |
| Abendessen 1 | 1,00 | Portion | 400,0 g | 417 | 7,5 |
| <i>Zutaten:</i> | | | | | |
| Baguette-Brötchen | 1,00 | Portion | 60,0 g | 152 | 2,5 |
| Frischkäse mit Kräutern | 1,00 | Portion | 30,0 g | 75 | 2,0 |
| Surke gestäuert | 1,00 | Portion | 50,0 g | 4 | 0,0 |
| Weißwein trocken | 2,00 | Portionen | 260,0 g | 187 | 3,0 |

Fragebogen zur Laktose-Intoleranz

Die nachfolgenden sieben Fragen sind ein erster Schritt, um herauszufinden, ob bei Ihnen möglicherweise eine Laktose-Intoleranz besteht. Kreuzen Sie eine oder mehrere Fragen mit "Ja" an, sollten Sie Ihren Arzt auf Laktose-Intoleranz ansprechen und den Verdacht diagnostisch abklären lassen.

Leiden Sie nach dem Verzehr von Milch bzw. Milchprodukten unter Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall?

Ja Nein

Treten bei Ihnen nach dem Verzehr von Fertigerzeugnissen bzw. Speisen, die mit Hilfe von Fertigungszusätzen zubereitet wurden Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Verstopfungen oder Übelkeit auf?

Ja Nein

Wurde bei Ihnen eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa diagnostiziert?

Ja Nein

Haben Sie nach einer längeren Abstinenz wieder angefangen Milch bzw. Milchprodukte häufig zu verzehren und im Anschluss daran Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall bekommen?

Ja Nein

Sind Sie von einer Unverträglichkeit gegen das Klebereiweiß Gluten (Zöliakie) betroffen?

Ja Nein

Haben Sie bzw. hatten Sie eine bakterielle Infektion oder eine Pilzinfektion des Darms?

Ja Nein

Haben Sie über einen längeren Zeitraum Antibiotika eingenommen?

Ja Nein

(Quelle: MinusL)

Wie wird Laktose-Intoleranz diagnostiziert?

Durch eine genaue Anamnese (Vorgeschichte des Patienten) und Diagnostik kann der Arzt erkennen, ob eine Laktose-Intoleranz vorliegt. Da die Symptome einer Laktose-Intoleranz anderen Erkrankungen wie zum Beispiel entzündlichen und chronischen Darmerkrankungen oder auch einer Milcheiweiß-Allergie ähnlich sind, ist eine klare Abgrenzung der tatsächlich vorliegenden Ursache wichtig.

laktosefreie Diät

Die einfachste Methode ist eine strikte Einhaltung einer laktosefreien Diät über mehrere Tage. Sind Sie in dieser Zeit beschwerdefrei, liegt der Verdacht einer Laktose-Intoleranz nahe.

Für die medizinische Diagnostik der Laktose-Intoleranz stehen dem Arzt drei Verfahren zur Verfügung:



H₂-Atemtest

Wasserstoff (H₂) wird im Dickdarm unter anderem gebildet, wenn Laktose dort abgebaut wird (siehe auch Rubrik Welche Ursachen hat Laktose-Intoleranz). Dabei wird die Atemluft in verschiedenen Zeitabständen nach Einnahme von 50 Gramm in Wasser gelöstem Milchzucker untersucht. Dieser Test gilt als Standardtest.

Blutzucker-Test (=Laktose-Resorptionstest)

Hierbei wird der Blutzuckerspiegel in verschiedenen Zeitabständen - vor und nach der Einnahme von 50 Gramm Laktose - gemessen.

Kann der Körper den Milchzucker spalten, steigt der Blutzuckerspiegel im Verlauf einer Stunde nach Einnahme der Laktoselösung an.

Gen-Test (oder Laktose-Scan-Test)

Seit kurzem kann bei Verdacht auf Laktose-Intoleranz ein Gentest mittels Speichelprobe durchgeführt werden. Dieser Gentest kann allerdings nur die genetische Disposition für eine Laktose-Intoleranz feststellen und daher nur eine Aussage über eine der beiden Formen einer Laktose-Intoleranz liefern.

Nur in seltenen Fällen wird eine vierte diagnostische Möglichkeit angewandt, eine Gewebeprobenentnahme aus dem Dünndarm.

Was kann ich gegen Laktose-Intoleranz tun?

Die Ursache der Laktose-Intoleranz – das heißt die verringerte Bildung des Enzyms Laktase in der Schleimhaut des Dünndarms – kann nicht behandelt werden.

Ernährung

„Laktose-Intoleranz ist keine Krankheit im klassischen Sinne. Es handelt sich um eine spezifische, durch einen Enzymmangel hervorgerufene Nahrungsmittel-Unverträglichkeit.

Mit einer gezielten Ernährungsumstellung können Patienten aber die typischen Beschwerden in den Griff bekommen.

Darüber hinaus müssen Menschen mit Laktose-Intoleranz nicht auf Milch und Milchprodukte verzichten und können auf ein breites Sortiment an laktosefreien Milchprodukten umsteigen, um so die typischen Mangelerscheinungen, die bei Verzicht auf Milchprodukte entstehen können zu vermeiden.

Gleichzeitig wird mit laktosefreien Milchprodukten eine weitgehend normale Ernährung wieder möglich.“

Zitat aus Leitfaden Laktose-Intoleranz, von Prof.

Dr. Dr. Jürgen Stein, Frankfurt und Prof. DI Dr. Harald Vogelsang, Wien



Laktase-Ersatztherapie

Laktase kann in Form von Kautabletten, Kapseln, Pulver oder Tropfen durch entsprechende Präparate aus der Drogerie oder Apotheke zugeführt werden.

Die Dosierung ist jedoch häufig schwierig abzuschätzen, da sie dem Laktosegehalt des zu verzehrenden Lebensmittels angepasst werden muss. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass das Produkt bereits im Magen wirksam ist.

Darüber hinaus wird bei Laktase-Ersatz empfohlen, trotz der Ersatztherapie auf eine milchzuckerkontrollierte Ernährung zu achten, da eine vollständige Zerlegung der Laktose und damit Beschwerdefreiheit nicht garantiert werden kann.

Ernährung mit Genuss – trotz Laktose-Intoleranz

Was kann ich denn jetzt überhaupt noch essen? Werde ich nun immer auf eine Vielzahl von Lebensmitteln verzichten müssen?

Dies sind die ersten Fragen, die man sich bei einer Milchzucker Unverträglichkeit stellt.

An dieser Stelle möchten wir ganz klar formulieren, dass Sie auf eine Ernährung mit großer Vielfalt und Genuss trotz Laktose-Intoleranz nicht verzichten müssen!

Sie werden sich intensiver mit dem, was Sie essen und in welchen Mengen Sie die einzelnen Produkte essen auseinander setzen.

Sie werden sicher viel lernen über die Qualität einzelner Produkte, Inhaltsstoffe und Fertignahrung.

Doch dieser erst einmal etwas vermehrte Zeiteinsatz, der sicher notwendig ist, bietet auch die Chance, bewusster zu essen und vielleicht sogar Produkte kennen zu lernen, die bisher nicht auf Ihrem Speiseplan standen.

Mit den nachfolgenden Informationen möchten wir Sie gerne einstimmen, auf eine Ernährung mit Genuss.

Lernen Sie die Grenzen der Toleranz kennen

Auch bei einer Laktose-Intoleranz werden meist noch geringe Mengen von Laktase im Dünndarm gebildet. Eine völlige Laktose-Intoleranz ist eher selten.

Von Ärzten und Ernährungsberatern wird daher empfohlen, die persönliche Toleranzgrenze für Laktose selbst herauszufinden.

Über einen Zeitraum von ca. 4 Wochen sollte eine laktosefreie Kost eingehalten werden. Dies bedeutet, neben Milch und Milchprodukten sind in diesem Zeitraum auch mit Milch bzw. Milchpulver zubereitete Lebensmittel zu meiden (siehe nachfolgende Kapitel).

Ist eine Beschwerdefreiheit erreicht, kann mit kleinen Dosen von verschiedenen Milchprodukten begonnen werden, deren Verträglichkeit auszutesten.

Eine Vielzahl von Erwachsenen mit Laktose-Intoleranz verträgt pro Tag/eine über den Tag verteilt aufgenommene Menge von bis zu 12 g Laktose (= z.B. 300 ml Buttermilch).

Laktosefreie Lebensmittelgruppen

- Gemüse
- Hülsenfrüchte, Nüsse
- Kartoffeln, Reis, Nudeln
- Obst
- Getreide
- Sojaprodukte
- Fisch, Fleisch, Geflügel
- Eier
- reine Gewürze, Kräuter
- Salz, Zucker (außer Milchzucker)
- Marmelade, Honig
- Öl
- Kaffee
- Laktosefreie Milchgetränke

Laktosehaltige Lebensmittel

- Milch und daraus hergestellte Produkte
z.B. Pudding, Mixgetränke, Kakao, Speiseeis etc.
- schokoladenhaltige Süßwaren
z.B. Nougat, Pralinen, Fertiggerichte etc.
- Backwaren, Kekse, Gebäck
alle Brot-, Gebäcksorten und Backmischungen, die mit Milch gebacken wurden, bzw. Milchzucker enthalten
- Fertig- und Halbfertigprodukte
z.B. Pizza, Tiefkühl-Fertiggerichte, Konserven, etc.
- Instant-Erzeugnisse
z.B. Pürespulver, Suppen, Soßen, Cremes etc.
- Fertigsaucen
z.B. Grillsaucen, Mayonnaise, Ketchup, Senf
- Wurstwaren
z.B. Brühwürstchen, Leberwurst, fettreduzierte Wurst

Die aufgeführten laktosefreien Lebensmittelgruppen und laktosehaltigen Lebensmittel können an dieser Stelle nur ein grober Auszug sein.



Detaillierte Informationen und Lebensmittellisten mit konkreten Angaben zu ihrem Laktosegehalt finden Sie in mehreren Nachschlagewerken, auf die wir gerne an dieser Stelle verweisen möchten – siehe auch Kapitel Literatur.

Laktosefreie Milchprodukte

Beschäftigt man sich mit Laktose-Intoleranz, zieht man im ersten Schritt zwangsläufig die Schlussfolgerung, dass man nun Milch und Milchprodukte konsequent meiden müsse.

Doch wie auch bereits in den vorangegangenen Kapiteln aufgeführt, erfährt man schnell, dass Laktose nicht nur in Milch und Milchprodukten vorhanden ist.

Und, auf den Genuss von Milch und Milchprodukten muss nicht verzichtet werden, da inzwischen laktosefreie Milchprodukte erhältlich sind.

Bereits in der Molkerei wird mit Hilfe von Laktase der vorhandene Milchezucker in Glukose und Galaktose gespalten.

Durch die höhere Süßkraft der beiden Einfachzucker schmeckt die laktosefreie Milch etwas süßer als die herkömmliche laktosehaltige Milch.

Völlig laktosefrei sind die Produkte nicht, da noch winzige Restmengen von Laktose enthalten sein können. Diese verursachen jedoch normalerweise keine Beschwerden. Außerdem kann eine hundertprozentige Laktosefreiheit nicht nachgewiesen werden. Die Nachweisgrenze des in Deutschland zugelassenen Analyseverfahrens liegt bei 0,1g/100g.

Das Angebot ist in vielen nationalen Supermärkten wie auch einigen online-Supermärkten (z.B. www.food-shop24.com) erhältlich und reicht inzwischen von Milch, Schlagsahne, Quark, Butter, Joghurt, Pudding, Eiskrem, einer Reihe von verschiedenen Käsesorten, bis zu verschiedenen Feinkostgerichten, wie Fleischsalat, Heringsfilet, Antipasti und sogar Süßwaren wie Schokolade.



Vorreiter der laktosefreien Milchprodukte mit dem vielfältigsten Produktangebot ist die Firma OMIRA mit der Marke MinusL.

Ausreichende Calciumversorgung

Calcium ist im Körper zum einen für die Knochenfestigkeit verantwortlich. Zum anderen dient Calcium der Aufrechterhaltung der Nerven- und Muskelregbarkeit sowie der Zellregulation.

Die meisten Nahrungsmittel enthalten nur relativ geringe Mengen an Calcium. Den Hauptbeitrag leisten Milch und Milchprodukte wie Käse und Joghurt. Einzelne Gemüsesorten wie Broccoli und Grünkohl enthalten ebenfalls nennenswerte Mengen an Calcium, das jedoch aus diesen Nahrungsmitteln nicht so gut aufgenommen wird wie aus Milchprodukten.



Wer von Laktose-Intoleranz betroffen ist, sollte darauf achten, dass der tägliche Bedarf von derzeit empfohlenen 1.000 mg Calcium dennoch eingehalten wird.

Die ausreichende Versorgung mit Calcium spielt bei der Vorbeugung von Osteoporose eine wichtige Rolle.

Laktose in vielfältigem Einsatz

Milchzucker ist nicht nur ein Bestandteil der Milch und der daraus hergestellten Produkte wie Sahne, Molke und Käse.

Auch bei der Herstellung industriell gefertigter Lebensmittel, findet Laktose Verwendung:

- Der Zusatz von Milchzucker führt zu einer erhöhten Zähigkeit des Nahrungsmittels und sorgt so für ein angenehmeres Gefühl beim Kauen.
- Beim Backen entwickelt Milchzucker eine bräunende Wirkung und wird daher zum Teil bei der Herstellung von Backwaren sowie Fertigprodukten eingesetzt.
- Milchzucker wird als sogenannter Trägerstoff von Aromen oder Geschmacksverstärkern genutzt.
- Milchzucker wird wegen seiner proteinstabilisierenden Eigenschaften zur Eiweißanreicherung von Nahrungsmitteln eingesetzt.
- Um die Kristallisationseigenschaften von Zuckerlösungen zu verändern wird Milchzucker in großen Mengen zur Herstellung von Süßwaren eingesetzt.

Auch bei der Herstellung von Medikamenten findet man Milchzucker und zwar als Trägersubstanz, um den eigentlichen Wirkstoff zu transportieren.

Tipps für den Alltag

- Lernen Sie Ihre individuelle Toleranzgrenze von Laktose kennen.
- Das Führen eines Ernährungstagebuches kann eine optimale Unterstützung sein, um zu lernen, mit der Laktose-Intoleranz besser umzugehen.
- Nutzen Sie vor allem frische Produkte und weniger Fertigprodukte.
- Informieren Sie sich über den Laktosegehalt von Produkten – z.B. sind einige Käsesorten laktosearm und daher meist gut verträglich.
- Laktosefreie Milch und Milchprodukte sind eine optimale Alternative.
- Achten Sie auf eine ausreichende tägliche Calciumversorgung.
- Verteilen Sie laktosehaltige Lebensmittel gleichmäßig über den Tag, so hat Ihr Körper genügend Zeit für die Verdauung.
- Auswärts Essen: Entdecken Sie die Asiatische Küche – sie ist fast laktosefrei. Auch in der französischen, griechischen und italienischen Küche finden sich viele laktosearme Gerichte.
- Unterwegs Essen: Trockenfrüchte, Nüsse und Obst sind laktosefreie Leckereien für unterwegs.

Kennzeichnungspflicht

Laktose (Milchzucker) ist laut EU-Richtlinie auf der Zutatenliste von Produkten kennzeichnungspflichtig. Allerdings nur, wenn reiner Milchzucker zugesetzt wird.

Wenn jedoch in der Zutatenliste ein Milchprodukt aufgeführt ist, muss nicht gesondert auf Laktose hingewiesen werden.

Eine Milchzuckerbelastung erkennen Sie an folgenden Begriffen:

- Milchzucker / Laktose (Lactose)
- Milch (auch Vollmilch, Magermilch etc.)
- Sahne, Rahm
- Joghurt (und alle weiteren Sauermilcherzeugnisse)
- Magermilchpulver (Milchpulver, Vollmilchpulver)
- Molke, Süßmolke, Sauermolke

Nicht verpackte Lebensmittel wie Backwaren, Fleisch, Wurst etc. haben keine Kennzeichnungspflicht.

Hier kann Ihnen nur der Bäcker, Metzger etc. direkte Auskunft geben.

Literatur

Wenn Milchzucker krank macht – Laktose-Intoleranz von Thilo Schleip,
Trias Verlag, 2010, ISBN 978-3-8304-3684-3

Der Autor bringt seine eigenen Erfahrungen mit Laktose-Intoleranz vielfältig ein. Umfassende Basisinformationen. Praktische Hinweise gibt ein Verzeichnis laktosefreier Fertigprodukte und laktosefreie Rezeptideen.

Richtig einkaufen bei Laktose-Intoleranz von Karin Hofele

Für Sie bewertet: Über 900 Fertigprodukte und Lebensmittel, Trias Verlag, 2009

GU Ratgeber – Laktose-Intoleranz von Doris Fritzsche

GU Verlag, 2009, ISBN 978-3-8338-1660-4

Umfassende Basisinformationen, Umsetzung nach einem Drei-Phasen-Programm, GU-Folder mit persönlichem Ernährungstagebuch

Laktosefrei genießen

Meine Familie & ich Verlag. Zu bestellen über <http://www.minusl.de/104> oder

Tel: 0751-8870. Viele Informationen zu laktosefreien Lebensmitteln und

laktosefreiem Kochen, 50 laktosefreie und teilweise glutenfreie Rezepte.

Köstlich essen bei Laktose-Intoleranz von Christiane Hof

Trias Verlag, 2008, ISBN 978-3-8304-3431-3

Über 130 Rezepte

Adressen (Adresslisten von Ernährungsberatern)

Verband der Oecotrophologen e.V. (VDOE)

Reuterstr. 161, 53113 Bonn

Telefon: 0228 28922-0, Telefax: 0228 28922-77

vdoe@vdoe.de, www.vdoe.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Godesberger Allee 18, 53175 Bonn

Telefon: 0228 / 3776-600, Telefax: 0228 / 3776-800

webmaster@dge.de, www.dge.de

Internet

www.food-shop24.com

24h Online-Supermarkt mit bundesweitem DHL-Lieferservice und einem Sortiment von laktosefreien Produkten

www.li-forum.de

Treffpunkt für Laktose-Intoleranz-Betroffene, Basisinformationen, Forum, Adressen, Selbsthilfegruppen

www.minusl.de

Übersicht über das Angebot an laktosefreien Lebensmitteln, Händlersuche, Kontaktmöglichkeiten bei direkten Fragen usw.

MinusL - die Lösung bei Laktose-Intoleranz



Sahne



Quark



Joghurt



Desserts



Süßwaren



Käse-Spezialitäten



Frischkäse



Bestellen Sie das Kochbuch "Laktosefrei genießen" unter www.minusl.de
Weitere Informationen finden Sie unter www.minusl.de



OMIRA GmbH, MinusL Team, Jahnstr. 10, 88214 Ravensburg Tel: 0751-8870, info@minusl.de



Information zum Mitnehmen!

Crossmed Informationsbroschüren aus der Serie „**Arzt und Patient im Gespräch**“, zu vielen Themen rund um Ihre Gesundheit, finden Sie bei Ihrem Facharzt, in Kliniken, Rehazentren und in vielen Apotheken und Drogerien. Selbstverständlich kostenlos zum Mitnehmen oder zu bestellen unter www.crossmed.de im Internet. Hier finden Sie auch die Themenliste der aktuellsten Informationsbroschüren.



crossmed

www.patienten-bibliothek.de