

# Laktoseintoleranz - Therapie

## Allgemeine Informationen

Bei einer Milchzuckerunverträglichkeit lösen Milch und Milchprodukte bzw. deren Inhaltsstoffe die Beschwerden aus. Somit handelt es sich um eine **diätetische Therapie**, bei der das Hauptaugenmerk auf Milch, Milchprodukte und Lebensmittel, die diese enthalten, gerichtet ist.

**Basis: Gesund und vollwertig**

Eine sinnvoll zusammengesetzte, gesunde Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung, gesund und leistungsfähig zu sein, sich wohl zu fühlen und genügend Abwehrkräfte gegenüber Krankheiten zu entwickeln. Besteht eine Milchzuckerunverträglichkeit sollte die Ernährung gesund und möglichst vollwertig sein, damit der Körper alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge erhält.

**Calciumzufuhr**

Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten Calciumlieferanten in unserer Ernährung. Um den Calciumbedarf bei einer Laktoseintoleranz aber trotzdem zu decken, kann auf calciumhaltiges Mineralwasser oder Leitungswasser ausgewichen werden. Ein Mineralwasser darf die Bezeichnung "calciumhaltig" tragen, wenn es mind. 150 mg Calcium pro Liter enthält. Auch Gemüsesorten, die viel Calcium enthalten wie z.B. Broccoli und Grünkohl sollten in den Speisplan vermehrt miteingebaut werden.

Da der Körper bei einem Verzicht auf Milchprodukte oft nicht ausreichend mit Calcium versorgt wird und die Gefahr einer Osteoporose besteht, ist die Supplementierung von Calcium in Form von Calciumpräparaten oder die Zufuhr calciumangereicherter Lebensmittel (z.B. Fruchtsäfte) in manchen Fällen notwendig.

Ausführliche Informationen zum Thema Osteoporose und Calcium finden Sie in unseren Seiten zum Thema "[Osteoporose](#)". Hier können Sie sich außerdem einen Überblick über den Calciumgehalt ausgewählter Nahrungsmittel verschaffen.

## Therapie der Laktoseintoleranz

**Grundprinzip**

Die Therapie der Milchzuckerunverträglichkeit hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab, also davon, welche Mengen Milchzucker vertragen werden. Dies reicht von einer völligen Unverträglichkeit bis hin zu einer leichten Unverträglichkeit. Letztendlich ist für jeden Betroffenen wichtig zu wissen, bei welcher Menge Laktose er mit Beschwerden reagiert.

Nur selten kommt es bereits bei sehr geringen Laktosemengen (unter 3g) zu Unverträglichkeitsreaktionen, so dass Lebensmittel mit geringen Milchzuckermengen und in kleiner Menge verzehrt meist ohne Probleme vertragen werden.

Beschwerden treten oft erst bei Laktosemengen von über 10g auf.

**Abhängigkeit der Milchzuckerunverträglichkeit vom Schweregrad der Erkrankung:**

Schweregrad	Milchzucker (g) pro Tag, der problemlos vertragen wird
leicht	8 - 10 g
mittel	bis 1 g
schwer	ohne

**Prinzip der Ernährungstherapie:**

Einschränkung bzw. Verzicht beim Verzehr von Milch und -produkten sowie von Lebensmitteln, die solche enthalten.

**Therapie:** laktosefrei - laktosearm

**Gesäuerte Milch-**

Obwohl Sauermilchprodukte (Joghurt, Dickmilch, Kefir etc) relativ große Mengen

produkte und Käse Milchzucker enthalten (siehe [Laktosegehalt von Lebensmitteln](#)), werden sie häufig gut vertragen. Grund hierfür sind die Milchsäurebakterien, die im Darm größere Mengen Milchzucker abbauen.

Ähnliches gilt für die Verträglichkeit vieler Käsesorten, da der Milchzucker bei der Käseherstellung durch Fermentation weitgehend abgebaut wird. Es ist für die Ernährungspraxis von Bedeutung, wenn Sauermilch- und Käseprodukte verzehrt werden können, da hierdurch zumindest ein Teil des Calciumbedarfs gedeckt wird. Außerdem sorgen Sauermilchprodukte für eine gut funktionierende Darmflora.

## Laktoseintoleranz - Therapie

### Laktosegehalt ausgewählter Lebensmittel

Lebensmittel	g Laktose/100g
Frischmilch, H-Milch	4,8 - 5,0
Dickmilch	3,7 - 5,3
Frucht-Dickmilch	3,2 - 4,4
Joghurt	3,7 - 5,6
Joghurtzubereitungen	3,5 - 6,0
Kefir	3,5 - 6,0
Buttermilch	3,5 - 4,0
Sahne, Rahm (süß, sauer)	2,8 - 3,6
Crème fraîche, Crème double	2,0 - 4,5
Kaffeesahne (10-15% Fett)	3,8 - 4,0
Kondensmilch (4-10% Fett)	9,3 - 12,5
Butter	0,6 - 0,7
Butterschmalz	0
Milchpulver	38,0 - 51,5
Molke, Molkegetränke	2,0 - 5,2
Desserts, Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis	3,3 - 6,3
Eiscreme	5,1 - 6,9
Sahneeis	1,9
Magerquark	4,1
Rahm- u. Doppelrahmfrischkäse	3,4 - 4,0
Quark (10 - 70% Fett i.Tr.)	2,0 - 3,8
Schichtkäse (10-50% Fett i.Tr.)	2,9 - 3,8
Hüttenkäse	2,6
Frischkäsezubereitungen (10-70% Fett i.Tr.)	2,0 - 3,8
Schmelzkäse (10-70% Fett i.Tr.)	2,8 - 6,3
Kochkäse (0-45% Fett i. Tr.)	3,2 - 3,9
Hart-, Schnitt- und Weichkäse	laktosefrei bzw. geringe Mengen

Quelle: Kasper: Ernährungsmedizin und Diätetik

### Ersatzlebensmittel

Für laktose- bzw. milchhaltige Lebensmittel gibt es zahlreiche "Ersatzlebensmittel". Die unten aufgeführten Lebensmittel sind im Naturkosthandel, in Reformhäusern bzw. im Naturkostversand zu erwerben.

Am sichersten ist eine Ernährungsweise, bei der Sie alle Speisen aus frischen Lebensmitteln selbst zubereiten!

Ersatz für Milch- und Milchprodukte

- Mandelmilch
- Sojamilch
- Sojatrunk
- Reismilch
- Reisdrink
- Sojajoghurt
- Sojadessert
- Sojacreme

Milch- und Laktosefreier

- Marmelade, Honig, Zuckerrübensirup, Melasse, Apfelkraut, Birnenkraut
- Mandelmus, Sesammus, Nussmus

## Brotbelag

- Pflaumenmus, Apfelmus
- Obst (z.B. Banane)
- Gemüse (z.B. Paprika, Radieschen, Tomaten)
- vegetarische Brotaufstriche
- kalter Braten, Roastbeef, Corned Beef
- Wurst (Inhaltsstoffe erfragen!)
- Krabben, Makrele
- Rührei, gekochtes Ei, Spiegelei
- Tofupastete, Tofuscheiben

## Erlaubte Fette

- Vitam R
- Margarine, laktosefrei
- Butterschmalz
- naturreine Pflanzenöle