



LACTOSEINTOLERANZ – MILCHZUCKERFREI

Mit Vorsicht zu genießen

Laktoseintoleranz – milchzuckerfrei gut durch den Tag

Milch und Milchprodukte sind gesund und zudem die wichtigsten Lieferanten für den täglichen Kalziumbedarf. Für rund 15 bis 30 % der europäischen Bevölkerung stellt die Kalziumaufnahme über diese Produkte jedoch ein großes, unangenehmes und teilweise auch schmerzhaftes Problem dar.

Häufig erst spät erkannt

Verursacher dieser Probleme ist der Mangel eines Enzyms, der Laktase, welches natürlicherweise den in Milch und Milchprodukten enthaltenen Milchzucker aufspaltet und so für dessen reibungslose Aufnahme und Verwertung im Körper sorgt. Besteht ein angeborener oder später entstehender Mangel an Laktase, verbleibt der Milchzucker im Darm und bindet Flüssigkeit. Eine Laktoseintoleranz mit unangenehmen Symptomen liegt nun vor: Durchfall, Völlegefühl, Blähungen, krampfartige Bauchschmerzen, Stechen im Darm, Schwächeanfälle, Kopfschmerzen bis hin zu asthmaähnlichen Anfällen. Aufgrund dieser Vielseitigkeit der Symptome ist die sofortige Diagnose nicht unbedingt einfach, sodass viele Betroffene über längere Zeit mit der Laktoseintoleranz leben, ohne ent-

sprechende Therapien einzuleiten. Ein eindeutiges Indiz für dieses Krankheitsbild liegt jedoch vor, wenn die Symptome verschwinden, sobald der Milchzucker aus dem Körper ausgeschieden wurde.

Wege aus dem Unbehagen

Steht die Diagnose erst einmal fest, gibt es zunächst einmal nur wenige Möglichkeiten einer ursächlichen Behandlung, doch schon die Umstellung der Ernährung kann zur Vermeidung der unangenehmen und schmerzhaften Auswirkungen der Laktoseintoleranz beitragen. Das heißt in der Praxis eine milchzuckerfreie Ernährung, die jedoch keinesfalls eintönig sein muss, da es mittlerweile viele wohlschmeckende Produkte gibt, die milchzuckerfreie Alternativen bieten.



Praxis der Ernährung

Vor dem Beginn der Zusammenstellung der Ernährungspläne sollte gemeinsam mit dem Patienten herausgefunden werden, welche Milchzuckerdosis von ihm vertragen wird. Dementsprechend sollten dann die Speisekomponenten der täglichen Ernährung zusammengestellt werden. Ein Großteil der Patienten verträgt kleine Dosen an Milchzucker mit nur geringen Nebenwirkungen – für andere hingegen ist er vollkommen tabu.

Der Wolf im Schafspelz

Im täglichen Leben müssen Patienten ganz besonders aufmerksam sein, denn Milchzucker hat nicht immer nur unbedingt etwas mit Milch zu tun. Natürlicherweise kommt er nur in Milch und daraus hergestellten Produkten vor, heutzutage wird Milchzucker jedoch auch als Trägerstoff für Aromen, als Ummantelungsstoff für Gewürze oder als Bindemittel in Zahnpasta und Medikamenten in verschiedenster Form bei der Produktion von Nahrungsmitteln eingesetzt, sodass die Gefahr einer unwissentlichen Einnahme besteht. Dieser Umstand erfordert demzufolge eine besondere Aufmerksamkeit hinsichtlich der Inhaltsstoffe von Speisekomponenten bei Betroffenen und Verantwortlichen.

Trotz allem: tolerant bleiben

Rund 8–10 g Milchzucker werden im Normalfall bestenfalls von Laktoseintoleranz-Patienten vertragen. Nur bei intensiv betroffenen Patienten sollte auf eine vollkommen laktosefreie Kost umgestellt werden.

Da die Kalziumaufnahme aufgrund der ausgeschlossenen Nahrungskomponenten sehr gering ausfällt, sollten die Ernährungspläne auf eine kalziumhaltige Mischkost fokussiert werden. Einige Obst- und Gemüsesorten sind gehaltvolle und schmackhafte Kalziumträger – zum Beispiel Grünkohl und Brokkoli. Und auch kalziumhaltige Mineralwasser oder Fruchtsäfte helfen dabei, den täglichen Bedarf zu decken. Viele Patienten vertragen auch Hartkäse (Emmentaler zum Beispiel) und nicht wärmebehandelten Joghurt recht gut, da bei diesen Produkten der Milchzuckeranteil sehr gering ist. Zudem sorgen die enthaltenen Milchsäurebakterien für einen zusätzlichen Abbau im Körper.

Dass laktosefreie Kost nicht langweilig oder unausgewogen sein muss, bestätigt Ihnen unser ausgewähltes Sortiment. Einen kleinen Auszug daraus halten wir auf den Folgeseiten für Sie bereit.