

# Innere Medizin – Gastroenterologie

Dres. med. Mares, Hanig, Blau, Seip, Kirchner, Hochstr. 43, 60313 Frankfurt/Main

Dok. Typ	Dok. Referenznummer	Rev.-Stand	Erstellung / Überarbeitung	Inhaltliche / Fachliche Prüfung
FO	13500000-0009	Rev 04	C. Landmann	Dr. med. Moritz Hanig
QEP	Ziel 2, Ernährungsempfehlungen, Verhaltensregeln			
1.3.5				

## Hinweise zur Ernährung bei Laktosemalabsorption

Veröffentlichung / Freigabe  
Dr. med. Moritz Hanig

### Milchzuckerunverträglichkeit

Die Verwertung von Milchzucker (Laktose) im Dünndarm ist ganz oder teilweise unmöglich. Der Milchzucker kann nicht gespalten werden – er wird von Bakterien verdaut und löst oftmals Blähungen und allgemeine Oberbauchbeschwerden aus.

#### 1. Welche Bedeutung hat dies für die Ernährung?

Die diätetische Therapie besteht im Meiden des ausschließlich in Milch- und Milchprodukten vorkommenden Zuckers. Selbst kleine Mengen an Milchzucker können Unverträglichkeitsreaktionen auslösen. Um Blähungen und allgemeinen Oberbauchbeschwerden vorzubeugen, empfiehlt sich eine leicht verdauliche, nicht blähende Kost.

#### 2. Merkmale zum Prinzip der Kost

- Meiden von Milchzucker
- Leicht verdauliche, nicht blähende Kost

#### 3. Aufbau der Kost

Zu erfahrungsgemäß **blähenden Nahrungsmitteln** zählen folgende und **sind zu meiden**:

##### Gemüse/Salate

##### Schwer verdauliches Gemüse wie

- Kohlgemüse, z.B. Weißkraut, Sauerkraut, Rotkraut, Rosenkohl, Grünkohl, Wirsing
- Hülsenfrüchte, z.B. Erbsen, Linsen, Bohnenkerne, Sojabohnenkerne, Maiskörner
- Zwiebelgemüse, z.B. Lauch, Zwiebeln
- Paprika, frische Gurke, Rettich, Radieschen

##### Obst

- Kirschen, Zwetschgen, Pflaumen, Mirabellen, Reineclauden, Weintrauben,
- Stachelbeeren

##### Brot

- Grobkörniges Vollkornbrot

**Milchzucker ist enthalten in**

- Milch (alle Fettstufen) von Kuh, Schaf, Ziege/als Ersatz: Sojamilch
- Allen aus Milch bzw. Trockenmilch hergestellten Produkten wie Milchmixgetränken, Kakao, Süßspeisen, Pudding usw.
- Kondensmilch (bis 10% Fettgehalt), Trockenmagermilch- oder Trockenvollmilchpulver, Eiweißkonzentraten
- Milchprodukten (alle Fettstufen), Dickmilch, Buttermilch, Kefir, Joghurt mit oder ohne Frucht
- Speisequark (alle Fettstufen) und entsprechenden Zubereitungen
- Allen Käsesorten **außer**
  - **Hartkäse:** Emmentaler, Appenzeller, Parmesan, Bergkäse, alter Gouda
  - **Sauermilchkäse:** Mainzer Handkäse, Korbkäse, Harzer Roller
- Margarine kann Milchpulver enthalten
- Speiseeis, Schokolade, Nougat, Karamellbonbons, Marzipan
- Handelsüblichen Backwaren, z.B. Kekse, Kuchen, Torten, Brot. Befragen Sie Ihren Bäcker!
- Einigen Fertigprodukten, denen Milcheiweiß oder Milchzucker zugesetzt ist, z.B. Schmelzkäsezubereitung, Fertiggerichte, Füllungen verschiedener Süßwaren, Fertigdesserts, Fleisch- oder Wurstkonserven, Fischkonserven, Mayonnaisen, fertigen Salatsaucen (achten Sie auf die Zutatenliste!)

**Beachten Sie die Zutatenliste auf den Nahrungsmitteln!****4. Praktische Hinweise**

- Als **Milchersatz**  
kann zur Herstellung von Kartoffelpüree, Brei und Pudding eine Mischung aus 2 Teilen Wasser und 1 Teil süßer Sahne verwendet werden.
- Als **Kondensmilchersatz**  
kann in kleinen Mengen süße Sahne und laktosefreier pflanzlicher Kaffeeweißler eingesetzt werden.
- Zur **Zubereitung der Speisen**  
ist in kleinen Mengen Crème fraiche geeignet.

**5. Allgemeines**

Viele Fertigprodukte enthalten Milchzucker, Milcheiweiß und Molkepulver.

Achten Sie auf die Zutatenliste!

Unter einer milchzuckerfreien Kost schwinden die Symptome des Laktasemangels.