

Innere Medizin – Gastroenterologie

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

Dok. Typ	Dok. Referenznummer	Rev.-Stand	Erstellung / Überarbeitung	Inhaltliche / Fachliche Prüfung
FO	13500000-0009	Rev 02	Christiane Landmann	Dr. med. Moritz Hanig
QEP	Ziel 2,			
1.3.5	Ernährungsempfehlungen, Verhaltensregeln			

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.