



Tätigkeitsschwerpunkte

Ernährungsmedizin
Präventivmedizin
Orthomolekulare Medizin
Akupunktur & TCM

Rosanum

Neuhofstr. 1a
66976 Rodalben
Telefon 06331 – 10098
Fax 06331 – 10099

Zweigpraxis

Pirmasenser Str. 22
66957 Kröppen
Telefon 06335 – 916180
Fax 06335 – 916181

info@hausarzt-rodalben.de - www.hausarzt-rodalben.de

Gemeinschaftspraxis Dr. med. H. & G. Stein • Neuhofstr. 1a • 66976 Rodalben

Essen und Trinken bei Milchzuckerunverträglichkeit

Von einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) sind derzeit ca. 15% der deutschen Bevölkerung betroffen. Diese beruht auf einer verringerten Aktivität des milchzuckerspaltenden Enzyms Laktase im Dünndarm. Laktose kann nicht ausreichend aufgespalten werden und wird deshalb von der Darmschleimhaut auch nicht aufgenommen. Bakterien fermentieren die Laktose unter anderem zu Kohlendioxid, Milchsäure und Fettsäuren. Diese lösen Durchfälle, Blähungen und Bauchkrämpfe aus.

Dabei gibt es eine individuelle Toleranzschwelle.

Wir unterscheiden einen angeborenen Laktasemangel (Genmutation), bei dem schon im Säuglingsalter Durchfälle auftreten, von einem erworbenen Laktasemangel des Erwachsenen nach Erkrankungen des Dünndarms.

Physiologischerweise nimmt die Aktivität des Enzyms Laktase mit zunehmendem Lebensalter ab. Dies erklärt, dass viele Senioren Milchprodukte schlechter vertragen. Durch Vermeidung laktosehaltiger Nahrungsmittel lassen sich Beschwerden vorbeugen. Jeder Betroffene sollte seine individuelle Toleranzschwelle für Laktose austesten:

Wir unterscheiden daher **laktosefreie Kost (max. 1g Laktose/Tag)** von **laktosearmer Kost (max. 8-10g Laktose/Tag)**.

Zum Vergleich: Der gesunde Erwachsene nimmt normalerweise 20 bis 30g Laktose pro Tag ohne Beschwerden auf.

Geeignete Lebensmittel:

Beachten Sie bitte, dass neben Milchprodukten auch andere Lebensmittel laktosehaltig sein können, z. B. Fertigsuppen, Cremes, Saucen und Kartoffelpüreepulver.

Beim Kauf von Fertigprodukten muss unbedingt die Zutatenliste beachtet werden. Auch Wurstwaren (Brühwürste, Leberwurst) können Laktose enthalten, ebenso Milkschokolade, Pralinen, Eiscreme und Sahnebonbons.

Brot und Backwaren werden zum Teil unter Verwendung von Milch, Milchpulver oder Sahne hergestellt. Vorsicht auch bei Knäckebrötchen, Milchbrötchen und Kuchen.

Im Handel stehen laktosefreie Milch und Milchprodukte (Minus-L-Produkte), Soja-, Kokos- und Haferdrink, laktosefreie Formuladiäten, laktosefreie Eiweißkonzentrate etc. zur Verfügung.

Gemeinschaftspraxis für die ganze Familie

Dr. med. Heidi Stein
Allgemeinmedizin

Georg Stein
Innere Medizin
Notfallmedizin



Tätigkeitsschwerpunkte

Ernährungsmedizin
Präventivmedizin
Orthomolekulare Medizin
Akupunktur & TCM

Rosanum

Neuhofstr. 1a
66976 Rodalben
Telefon 06331 – 10098
Fax 06331 – 10099

Zweigpraxis

Pirmasenser Str. 22
66957 Kröppen
Telefon 06335 – 916180
Fax 06335 – 916181

info@hausarzt-rodalben.de - www.hausarzt-rodalben.de

Gemeinschaftspraxis Dr. med. H. & G. Stein • Neuhofstr. 1a • 66976 Rodalben

Laktosereiche Lebensmittel:

- Milchpulver: 35-50g Laktose/100g
- Kondensmilch (4-10% Fett): ca. 10g Laktose/100g
- Eiscreme: 5-7g Laktose/100g
- Schmelzkäse, Desserts, Stutenmilch: bis 7g Laktose/100g

Lebensmittel mit mittlerem Laktosegehalt:

- Joghurt, Kefir, Dickmilch, Molke, Milchmischgetränke, Buttermilch, Vollmilch, fettarme Milch, Kochkäse: bis max. 6g Laktose/100g
- Speisequark, Kaffeesahne, Frischkäse, Sahne, Creme fraiche, Schichtkäse, Hartkäse (Emmentaler, Bergkäse, Reibkäse): bis max. 4g Laktose/100g

Laktosearme Lebensmittel:

- Butter: weniger als 1g Laktose/100g
- Gereifter Käse wie:
Edamer, Gouda, Schafskäse, Havarti, Jerome, Limburger, Mozzarella, Raclette,
Räucherkäse, Butterkäse, Esrom, Chester, Edelpilzkäse, Sauermilchkäse: weniger als
1g Laktose/100g