

Internistische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. M. Franz – Dr. med. M. Strohbach – Dr. med. H.-M. Behr
Franz-Bardroff-Str. 2, 63906 Erlenbach, Tel. 09372/5573, Fax 09372/72660

Therapie bei Lactoseintoleranz

Die Einhaltung einer laktosefreien oder laktosearmen Ernährung ist die wichtigste Maßnahme bei einer Laktoseintoleranz.

Viele Patienten können geringe Laktosemengen (bis zu 10 g) vertragen.

In diesen Fällen ist eine laktosefreie Diät selten erforderlich.

Doch es gibt auch Patienten, die auf deutlich geringere Mengen Laktose (bereits bei 1-2 g) mit Symptomen reagieren, so dass verstärkt auf die Ernährung geachtet werden muss.

Hart-, Schnitt-, Weich- und Sauermilchkäse sind fast laktosefrei und können auf dem Speiseplan bleiben. Sauermilchprodukte (Joghurt, Quark, Buttermilch) werden trotz des relativ hohen Laktosegehaltes meist gut toleriert, da die Bakterienstämme dieses Milchproduktes im Darm erhebliche Mengen Milchzucker abbauen können.

Doch Laktose wird vielen Lebensmitteln als Bindemittel zugesetzt, so dass sich die tägl. Menge an Laktose schnell summiert.

Laktosegehalt von Milchprodukten:

Milchprodukt	g Laktose/100g
Kuhmilch (Frischmilch, H-Milch)	4,8
Dickmilch	3,7 - 5,3
Joghurt	3,7 - 5,6
Kefir	3,5 - 6,0
Buttermilch	3,4 - 4,0
Sahne süß/sauer	2,8 - 3,6
Crème fraîche	2,0 - 4,5
Kaffeesahne 10-15% Fett	3,8 - 4,0
Kondensmilch 4- 10 % Fett	9,3 - 12,5
Butter	0,6
Butterschmalz	0
Milchpulver	38 - 51
Molke	2,0 - 5,2
Desserts (Grießbrei, Pudding, Milchreis)	3,3 - 6,3
Eiscreme	5,1 - 6,9
Sahneeis	1,9
Magerquark	4,1
Speisequark 10-70% F.i.T.	2,0 - 3,8
Hüttenkäse	2,6
Schmelzkäse	2,8 - 6,3

als fast lactosefrei gelten:

Emmentaler, Bergkäse, Reibkäse, Parmesan, Alpkäse, Edamer, Gouda, Tilsiter, Steppenkäse, Appenzeller, Brie, Cammbert, Chester, Edelpilzkäse, Schafskäse, Jerome, Limburger, Romadur, Mozzarella, Münsterkäse, Raclette, Räucherkäse, Butterkäse, Esrom, Sauermilchkäse wie Harzer

versteckter Milchzucker in Lebensmitteln:

Milchspeiseeis, Milkschokolade, Sahnebonbons, Karamelbonbons, Nougat, Pralinen, diverse Riegel, Backmischungen, Kartoffelpüreepulver, Instant-Suppen, Instant-Saucen, Instant-Cremes, Fertiggerichte, Wurstwaren, Butter, Margarine, Süßstofftabletten, Kleietabletten, Medikamente.

Es gibt derzeit laktosefreie Milchprodukte in fast jedem Supermarkt zu kaufen.

(z.B. Minus-L Milchprodukte)

Doch auch Laktrasepulver oder Laktrasekapseln zur Mahlzeit können die Beschwerden vermindern.