



Ernährungstipps bei Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)

www.aks.or.at

Grundlagen

Die Laktoseintoleranz ist eine Unverträglichkeit gegenüber Laktose (= Milchzucker). Laktose ist natürlicherweise in Milch und Milchprodukten enthalten. Damit der Körper die aufgenommene Laktose verdauen kann, muss sie durch das körpereigene Enzym Laktase abgebaut werden.

Fehlt dieses Enzym, oder ist die Aktivität vermindert, kann die Laktose nicht oder nur unzureichend gespalten werden. Die Laktose gelangt in den Dickdarm und wird dort durch die Darmbakterien abgebaut.

Dabei entstehen Gase, die Blähungen, Durchfall und krampfartige Bauchschmerzen auslösen können.

Durch eine Umstellung der Ernährung lassen sich die Beschwerden lindern und die Verträglichkeit von Milchzucker verbessern. Diese Umstellung erfolgt in drei Phasen.

Sie möchten eine persönliche Beratung?

Die Diätologinnen der aks gesundheit beraten und begleiten Sie individuell.



Essen.
Trinken.
Gesundheit leben.

Telefonische Terminvereinbarung unter
T 0664 / 802 83 664

MO - DO	08:30 - 11:30 Uhr 15:00 - 16:00 Uhr
FR	08:30 - 11:30 Uhr



www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung

Die drei Stufen der Ernährungstherapie

▪ Phase I - Karenzphase

In dieser Phase wird für 2-3 Wochen auf Milch und Milchprodukte verzichtet. Auch auf Lebensmittel, denen Laktose zugesetzt wurde, wird verzichtet. Zudem ist in dieser Zeit eine leichte Vollkost hilfreich. Mehr Informationen dazu erhalten Sie in der Ernährungsberatung.

▪ Phase II - Testphase

Die Testphase beginnt, wenn die Beschwerden abgeklungen sind. Dann können Sie schrittweise wieder Milch und Milchprodukte testen. Die Menge Laktose, die gut vertragen wird, kann so individuell bestimmt werden.

▪ Phase III - Dauerernährung

Ziel der Dauerernährung ist es, den Verzehr von Laktose an die individuelle Toleranz anzupassen, sodass keine Beschwerden auftreten. Folgende Empfehlungen helfen Ihnen bei der Umsetzung:

- Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen.
- Verteilen Sie Milch und Milchprodukte über den Tag und essen Sie diese im Rahmen einer Mahlzeit (z. B. im Kartoffelpüree).
- Je länger ein Käse gereift ist, desto weniger Laktose ist enthalten (z. B. Bergkäse, Emmentaler, Parmesan)!
- In der Regel wird Joghurt besser vertragen als Milch. Die im Joghurt enthaltenen Milchsäurebakterien bauen die Laktose ab.
- Als Alternative können Sie laktosefreie Milch und Milchprodukte verwenden.
- Pflanzliche laktosefreie Alternativen sind Reis-, Hafer-, Soja und Mandeldrinks sowie Kokosmilch.

Worauf Sie achten sollten

Achten Sie auf unterschiedliche Lebensmittel, die eventuell Laktose enthalten!

- Im Zutatenverzeichnis können folgende Bezeichnungen auf das Vorhandensein von Laktose hinweisen: Lactose, Laktose, Milchzucker, Magermilch(-pulver), Vollmilch(-pulver), Molken(-pulver), Süßmolken(-pulver), Sauermolken(-pulver), Molkenerzeugnisse, Rahm, Kondensmilch / Kaffeeweiser. Unbedenklich sind: Milcheiweiß, Milchsäure, Laktat, Lactat, Galactose.
- Fertigprodukte wie Kartoffelpüree, Cremesuppen und weitere Produkte enthalten Laktose in unterschiedlichen Mengen. Testen Sie deren Verträglichkeit.
- Brot, Gebäck, Knäckebrot, Müsli, Kuchen, Kekse, Backmischungen können Laktose enthalten. In der Regel werden diese aber gut vertragen.
- Produkte mit dem Hinweis: „Kann Spuren von Laktose enthalten“, können meist bedenkenlos verzehrt werden, da deren Gehalt an Laktose sehr gering ist.
- Medikamente und Süßstoffe können ebenfalls Laktose enthalten. Auch hier ist der Laktosegehalt sehr gering und verursacht überwiegend keine Beschwerden. Fragen Sie ggf. Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder Ihre Diätologin bzw. Ihren Diätologen.