

Dr. HERIBERT WAITZER
Facharzt für Innere Medizin
3107 St. Pölten, Dr. Adolf Schärf Str. 9/2
Tel 02742 / 348430 Fax 02742 / 348430 - 24
e-mail: ordination.waitzer@kstp.at
Internet: <http://www.waitzer.at>

Ergometrie, Echokardiographie, 24h EKG, 24h Blutdruck, Gastroskopie, Coloskopie, Oberbauchsonographie



Ordinationszeiten

Mo 9:00 - 14:00
Di 7:00 - 10:00
Di 16:00- 18:00
Do 8:00- 13:00
Fr 8:00- 13:00

Informationsblatt Laktoseintoleranz

Was bedeutet Laktoseintoleranz?

„Laktose“ heißt übersetzt „Milchzucker“. Bei der Laktoseintoleranz handelt es sich um eine Unverträglichkeit von Milchzucker. Milchzucker ist vor allem in Milch und Milchprodukten enthalten.

Wie kommt es zur Laktoseintoleranz?

Werden Milch- und Milchprodukte gegessen, wird darin der Milchzucker durch ein milchzuckerspaltendes Enzym, die Laktase, abgebaut. Die Milchzuckerunverträglichkeit beruht auf einem Mangel an Laktase im Darm. Produziert der Körper zu wenig Laktase, kann der Milchzucker nicht mehr zerlegt werden. Der Milchzucker gelangt so unverdaut in tiefere Darmabschnitte und wird erst dort gespalten. Dies verursacht Bauchkoliken, Blähungen und Durchfälle. Die Milchzuckerunverträglichkeit ist weit verbreitet. Es wird geschätzt, dass etwa 90% der erwachsenen Weltbevölkerung davon betroffen sind. Nur Nord- und Mitteleuropäer sowie Amerikaner weißer Hautfarbe vertragen Milchzucker gut.

Man unterscheidet:

- **Angeborene Laktoseintoleranz**

Die Milchzuckerunverträglichkeit ist angeboren, das heißt, bereits der Säugling kann den Milchzucker nicht verwerten und darf deswegen nicht mit Milch (auch Muttermilch) oder Milchprodukten gefüttert werden.

- **Erworbene Laktoseintoleranz**

Die Ursachen der erworbenen Laktoseintoleranz sind noch weitgehend unbekannt. Sie tritt meist erst im Erwachsenenalter auf. Milchzucker kann nicht mehr verwertet werden, da zu wenig milchzuckerspaltendes Enzym gebildet wird.

- **Sekundäre Laktoseintoleranz**

Der sekundäre Laktasemangel tritt als Begleiterkrankung von anderen Krankheiten (wie Zöliakie, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, aber auch Magen-Darm-Operationen) auf. Die Milchzuckerunverträglichkeit kann sich jedoch zurückbilden, wenn die Grunderkrankung erfolgreich behandelt werden kann.

Wie wird eine Milchzuckerunverträglichkeit behandelt?

Da die Milchzuckeraufnahme überwiegend durch Milch und Milchprodukte erfolgt, muss bei einer laktosefreien Ernährung auf Milch und Milchprodukte verzichtet werden.

Jedoch: Jede Laktoseintoleranz verläuft vom Schweregrad her anders. Sie muss symptomatisch behandelt werden. Das heißt, oft werden kleine Menge an milchzuckerhaltigen Produkten recht gut toleriert. Um dies festzustellen, müssen kleine Mengen an milchzuckerhaltigen Produkten nacheinander ausprobiert werden, damit man erkennen kann, wie ausgeprägt die Unverträglichkeit ist.

In leichten Fällen wird man möglicherweise nur die reine Milch aus dem täglichen Speiseplan entfernen müssen, bei hochgradiger Laktoseintoleranz muss der Laktosegehalt der einzelnen Lebensmittel berücksichtigt werden und im Extremfall müssen alle Produkte weg gelassen werden, die auch nur in geringsten Mengen Milchzucker enthalten.

Ein gesunder Erwachsener nimmt pro Tag ca. 20-30g Laktose zu sich

In der Diätetik unterscheiden wir:

- Laktosefreie Kost: enthält pro Tag max. 1g Laktose
- Laktosearme Kost: enthält pro Tag max. 8-10g Laktose

Die nachstehende Tabelle gibt einen Überblick über den Laktosegehalt einiger Lebensmittel:

	1 Portion enthält	Laktose (g)
1/4l	Milch, H-Milch	12
1/4l	Stutenmilch	16
1/4l	1/2Pkg Buttermilch	10
1/4l	1/2Pkg Sauermilch	10
1/4l	1Becher Joghurt 3,6% od.1% Fett	10
180g	1Becher Kefir	7
1/8l	1/2 Becher Schlagobers/Sauerrahm	4,5
125g	1Becher Crème fraîche	3
1/16l	60g Kaffeeobers	2,5
20g	1Stamperl Kondensmilch,7,5% Fett	2
20g	Butter	0,1
1/4l	Molke, Molkegetränk	12
250g	1Teller Milchspeisen, Grießbrei, Pudding, Milchreis	10
100g	1Tafel Milkschokolade	9,5
125g	1/2Pkg. Magertopfen	5
125g	1/2Pkg. Speisetopfen,40% F.i.T.	4
150g	Hüttenkäse	4,5
40g	Schmelzkäse	2,3
100g	Hartkäse: Emmentaler/Parmesan	
	Schnittkäse: Gouda,Tilsiter	
	Weichkäse: Brie, Camembert	

Sauermilchkäse: Romadur
Frischkäse: Mozzarella, Schafkäse unter 0,1

Quelle: I. Elmadfa, Die große GU Nährwerttabelle, Neuausgabe 1996/97

Achtung!

Milch und Milchprodukte sind wichtige Kalzium-Lieferanten. Die wünschenswerte tägliche Kalziumzufuhr liegt bei 1000mg. Wenn Sie also Milch und Milchprodukte nicht vertragen, sind andere Lebensmittel als Kalziumquellen auszuwählen:

1. Getränke

- Mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte:
z.B.: Bravo Orangenektar (mit Kalzium und Magnesium), Hohes C (mit Kalzium) Punica (mit Kalzium)...
- Kalziumreiche Mineralwässer:
z.B.: Alpquell, Astoria, Römerquelle, Vöslauer,...

Die beste Kombination ist ein kalziumreicher Fruchtsaft verdünnt mit einem kalziumreichen Mineralwasser.

Bei den Mineralwässern ist weiters noch auf einen niedrigen Natriumgehalt zu achten.

Ideal ist ein Natriumgehalt unter 50mg/l. Jene Mineralwässer, welche dieser Forderungen entsprechen, sind in der folgenden Tabelle aufgelistet:

Mineralstoffgehalt österreichischer Mineralwässer in mg/l:

Artikel	Natrium	Kalzium
Alpquell	4	243
Astoria still	37	184
Astoria prickelnd	3,5	216
Römerquelle	9	167
Vöslauer still	21	114
Vöslauer prickelnd	10	99
Waldquelle	29	88

2. Obst

Besonders reich an Kalzium sind:

- Beerenobst: Ribisel, Himbeeren, Brombeeren...
- Südfrüchte: Orangen, Kiwi, Mandarinen

3. Gemüse

Besonders reich an Kalzium sind:

- Kohlgemüse: Kraut, Kohlsprossen, Karfiol
- Broccoli, Lauch, Fenchel
- Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Gartenkresse...

4. Laktosefreie H-Milch

Firma Omira

5. Kalziumangereicherte Sojaprodukte:

Firma Alpro

Laktosefreie Lebensmittel

Milchersatz: Sojagetränke

Fleisch/Fisch: in schlagobers/milchfreier Zubereitung

Wurstwaren: alle Sorten in Milchzuckerfreier Herstellung (beim Hersteller nachfragen)

Fette: alle Pflanzenöle, Margarine ohne Milchanteile (z.B. Becel)

Nahrungsmittel: alle Getreide- und Mehlsorten, Reis, Mais

Brot- und Backwaren: alle Brot- und Gebäcksorten, die ohne Milch, Milchpulver, Buttermilch u.ä. gebacken sind

Gemüse/Obst/Nüsse: alle Sorten

Kartoffeln: in milchfreier Zubereitung

Getränke: Mineralwasser, Kaffee, Tee, Obst- und Gemüsesäfte

Sonstiges: Honig, Marmelade, Süßwaren ohne Milch- und Milchproduktezusatz

Tipps für die Praxis:

- Für den Kaffee können Sie statt Milch, Kondensmilch oder Kaffeeobers oder laktosefreie Milch verwenden
- Für die Zubereitung von Müslis können Sie anstelle von Milch oder Joghurt, Fruchtsaft, Obstmus oder laktosefreie Milch verwenden
- Wollen Sie auf Milch nicht verzichten, können Sie diese durch laktosefreie Milch oder kalziumangereicherter Sojamilch ersetzen
- Kuchen und Gebäck können Sie essen, wenn für die Herstellung keine Milch verwendet wurde. Biskuit-, Mürb- und Strudelteig lassen sich ohne Milch herstellen
- Besprechen Sie bei Einladungen oder Partys mit dem Gastgeber Ihre spezielle Ernährungssituation
- Wählen Sie in Restaurants und im Urlaub nur solche Gerichte aus, bei denen Sie ganz sicher sind, dass sie milchzuckerfrei sind. Im Zweifelsfalle fragen Sie nach.
- Wenn Sie in der Kantine kein laktosefreies Essen bekommen, nehmen Sie besser eine Kaltverpflegung von zu Hause mit und essen abends warm
- In der Lebensmittelindustrie wird aus technischen Gründen zahlreichen Produkten, die von Natur aus keine Milchbestandteile enthalten, Milchzucker zugesetzt. Lesen Sie deshalb immer genau die Zutatenliste. Fragen Sie beim Kauf immer nach, ob das Produkt auch wirklich ohne Milch hergestellt wurde
- Probieren Sie aus, in wie weit Sie nicht doch kleine Mengen an Joghurt, Topfen oder Käse vertragen
- Für besonders empfindliche Patienten: Wenn Sie ein Medikament einnehmen, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, ob das Präparat laktosefrei ist.

Präparate mit milchzuckerspaltenden Enzymen

Diese sind in Apotheken erhältlich. Die darin enthaltene Laktase unterstützt den Abbau des Milchzuckers im Darm. Somit können Milch und Milchprodukte besser vertragen werden. Über eine sinnvolle Anwendung, Wirkung und Nebenwirkung solcher Präparate im Rahmen Ihrer individuellen Diät sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker.