



## Milchzucker-Unverträglichkeit (Laktoseintoleranz)

### Was ist Laktoseintoleranz?

Die Laktose ist eine Zuckerart, die nur in der Milch und in gewissen Milchprodukten vorkommt. Milchzucker ist aus den zwei Einfachzuckern, der Galaktose und der Glucose zusammengesetzt. Da nur diese Zuckerarten vom Darm aufgenommen werden und dem Körper Energie liefern können, muss der Milchzucker zuerst verdaut werden. Das heisst, dass der Milchzucker durch ein Enzym, der Laktase, aufgespalten und damit aufnahmefähiger gemacht wird.

Fehlt dieses Enzym, kann der Milchzucker nicht verdaut werden und es kommt zu einer Laktoseintoleranz. Es handelt sich nicht um eine Nahrungsalergie, wie oft fälschlicherweise geglaubt wird.

### Wie äussert sich eine Laktoseintoleranz?

Bei der Laktoseintoleranz fehlt ein Enzym, sodass der Milchzucker unverdaut in den Dickdarm gelangt, wo er durch Darmbakterien abgebaut wird. Dabei entstehen Gase, welche Blähungen und Schmerzen verursachen können. Oft werden auch Durchfälle ausgelöst. Die Beschwerden treten ca. 30 min bis 2 h nach Einnahme von grösseren Mengen von milchzuckerhaltigen Nahrungsmitteln auf.

### Wie entsteht eine Laktoseintoleranz?

Es werden zwei verschiedene Typen unterschieden:

- *Genetisch bedingte Laktoseintoleranz:*  
Der grösste Teil der Weltbevölkerung leidet an einer genetischen Laktoseintoleranz. Bei allen Säuglingen wird das Laktase-Enzym normalerweise in ausreichender Menge produziert. Nach dem Abstillen verringert sich mit zunehmendem Alter die Enzymaktivität von Laktase im Dünndarm. Dadurch kann immer weniger Milchzucker vom Körper aufgenommen werden. In Europa sind etwa 15 % der Erwachsenen davon betroffen. Diese Laktoseintoleranz ist keine Krankheit, sondern ist eine normale Anpassung an die im Laufe der Entwicklung veränderte Ernährung und ist genetisch bedingt.
- *Sekundäre Laktoseintoleranz:*  
Die ‚Sekundäre Laktoseintoleranz‘ tritt als Begleiterscheinung bei einer Schädigung der Darmschleimhaut auf, z. B. nach einer Magen-Darm-Grippe. Es handelt sich um eine vorübergehende Laktoseintoleranz, die sich innerhalb weniger Tage wieder zurückbildet, sobald sich die Darmschleimhaut wieder erholt hat.

### Wie wird eine Laktoseintoleranz behandelt?

Die Behandlung besteht in einer laktosearmen Ernährung.

Durch das Einschränken der Einnahme von laktosehaltigen Lebensmitteln werden die Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Aufstossen und Durchfall vermieden.

Um allfällige negative Symptome beim auswärts Essen zu vermeiden, können Sie in diesen Fällen das bei Ihnen fehlende Enzym in Tablettenform als Lactigest® zufügen. Z. B. 2-3 Kapseln, je nach erwarteter Milchzucker-Menge

### Wo erhalte ich Beratung und Informationen?

Listen mit laktosefreien Produkten sind bei den Grossverteilern erhältlich, z.B. [www.migros-impuls.ch/aha](http://www.migros-impuls.ch/aha); [www.oswald.ch](http://www.oswald.ch); [www.coop.ch/FreeFrom](http://www.coop.ch/FreeFrom)

Falls eine individuelle Beratung durch eine diplomierte Ernährungsberaterin notwendig sein sollte, wird dies durch den Arzt verordnet.



## Wie muss ich mich bei Laktoseintoleranz verhalten?

Die Verträglichkeit von Milchzucker bei Laktoseintoleranz ist individuell unterschiedlich. Die Betroffenen können nur durch Ausprobieren und Beobachten feststellen, welche Mengen von Milch und/oder Milchprodukten für sie gut verträglich sind.

In der Regel werden kleine Mengen von 5-10 g Milchzucker pro Tag ohne Probleme vertragen. Dies entspricht etwa einem Glas Milch.

Ein völliger Verzicht auf Milchprodukte ist nicht zu empfehlen, da sie wichtige Lieferanten von Kalzium- und Vitamin B-Quellen sind!

## Welche Nahrungsmittel enthalten Milchzucker?

- **Milchzucker ist in grösseren Mengen** nur in Milch und daraus hergestellten Speisen wie *Pudding*, *Brei* oder konzentrierten Milchpräparaten wie *Kondensmilch* und *Milchpulver* enthalten.
- **Kleine Mengen „versteckter“ Milchzucker** können beispielsweise in *Milchschokolade*, *Fertiggerichten(!)*, *Biskuits*, *Milchserumgetränken*, *Streuwürzen*, *Süssstoff-Tabletten*, z. T. in *Wurstwaren* und in vielen *Saucen*, *Suppen* und *Eierspeisen* enthalten sein.

## Welche Nahrungsmittel darf ich essen?

- **Problemlos sind:** Alle Früchte und Gemüse, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, alle Gewürze (ausser Aromat oder andere Streuwürze), Eier.
- **Extrahartkäse & Hartkäse:** Sbrinz, viele Alpkäse, Emmentaler und Gruyère. Enthalten keinen Milchzucker. Sehr gut verträglich.
- **Halbhartkäse & Weichkäse:** Appenzeller, Tilsiter, Raclette, Camembert, Brie, Tomme. Gut verträglich.
- **Butter & Rahm:** Milchzucker reduziert. Toleranz relativ gut, zumal die konsumierten Mengen vergleichsweise gering sind.
- **Joghurt und Sauermilch:** Obwohl fermentierte Milchprodukte relativ viel Milchzucker enthalten, sind sie meist gut verträglich. Der Grund liegt in den zugefügten Milchsäurebakterien (Probiotika), die den Milchzucker abbauen.  
⇒Alternative: laktosearme Joghurts.
- **Laktosefreie Milch/  
Laktosearme Yoghurts:** In diesen Produkten ist der Milchzucker bereits in seine beiden Einfachzucker aufgespalten. Diese haben eine stärkere Süßkraft und die Produkte schmecken daher süsser.
- **Laktosefreie Produkte:** Listen mit laktosefreien Fertigprodukten sind bei den Grossverteilern Migros und Coop erhältlich.

## Bei welchen Nahrungsmitteln ist Vorsicht geboten?

- **Milch, Buttermilch, Molke:** Dies sind die häufigsten Beschwerdeauslöser.  
⇒Alternative: laktosefreie Milch.
- **Wurstwaren:** Bratwurst, Fleischkäse
- **Würzmittel:** Aromat (Ersatz z.B. Mirador), Bouillon
- **Frischkäse:** Quark, Blanc battu, Hüttenkäse, Ricotta, Feta, Mozzarella (Pizza) Enthalten relativ viel Milchzucker.