



## **LAKTOSE-INTOLERANZ**

Bei Ihnen wurde eine sogenannte Laktoseintoleranz festgestellt.  
Was ist hierunter zu verstehen?

Laktose ist Milchzucker, der in Milch u. Milchprodukten vorkommt. Damit dieser Zucker in den Organismus aufgenommen werden kann, muss er durch die LAKTASE, ein Enzym, das im Dünndarm vorkommt, gespalten werden. Fehlt diese Laktase, oder ist sie in nur unzureichendem Maße vorhanden, kommt es zur Milchzuckerunverträglichkeit, der Laktose-Intoleranz mit entsprechenden Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Durchfälle.

Was können Sie dagegen tun?

Eine medikamentöse Therapiemöglichkeit existiert. (In Apotheken rezeptfrei erhältlich)  
Es bleibt nur die Reduktion oder das völlige Meiden laktosehaltiger Nahrungsmittel.

Laktosefreie Ernährung = bis zu 1g Laktose/Tag.

Laktosearme Ernährung = bis zu 10g Laktose/Tag.

Nicht erlaubt sind:

1. Milch (jede Fettstufe)
2. Milchhaltige Produkte: Kakao, Süßspeisen, Pudding, etc.
3. Kondensmilch, Eiweißkonzentrate
4. Dickmilch, Buttermilch, Kefir, Yoghurt\*
5. Speisequark, Kochkäse
6. Speiseeis, Milkschokolade, Nougatcreme, Karamelbonbons
7. Fertigprodukte m. Milchzucker- u. Milcheiweißzusatz zur Proteinanreicherung:  
Brot (Buttermilchbrot, Milchsemmeln) Schmelzkäse, Kleieprodukte, bestimmte Wurstsorten.

\*Yoghurt in geringen Mengen wird oft vertragen!

Erlaubt sind:

1. Als Milchersatz:  
Sojamilch, Kokosmilch, laktosefreie Eiweißkonzentrate.
2. Laktosefreie Säuglingsnahrung
3. Geringe Mengen von:  
Schnittkäse, Edelpilzkäse, Weichkäse, Sauermilchkäse, Doppelrahmfrischkäse.
4. Obst, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Eier, Fette, alle Getreideprodukte