PRAXIS BÄRENSTIEGE

Dr. med. M. **Reinermann**, *Arzt f. Innere Medizin u. Gastroenterologie* · Dr. med. H.-J. **Peters**, *Arzt f. Allgemeinmedizin*
Dr. med. I. **Kintrup**, *Ärztin f. Innere Medizin* · M.-T. **de Boer**, *Ärztin f. Innere Medizin u. Geriatrie (angestellte Ärztin)*

Ernährungsempfehlungen bei Lactoseintoleranz

Bei einer Laktoseintoleranz / Milchzuckerunverträglichkeit lösen Milch und Milchprodukte bzw. deren Inhaltsstoffe die Beschwerden aus. Somit handelt es sich um eine **diätetische Therapie**, bei der das Hauptaugenmerk auf Milch, Milchprodukte und Lebensmittel, die diese enthalten, gerichtet ist. Die Basis der Therapie ist eine möglichst vollwertige Ernährung, damit der Körper alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge erhält.

Calciumzufuhr

Milch und Milchprodukte sind die **wichtigsten Calciumlieferanten** in unserer Ernährung. Um den Calciumbedarf bei einer Laktoseintoleranz aber trotzdem zu decken, kann auf calciumhaltiges Mineralwasser oder Leitungswasser ausgewichen werden. Ein Mineralwasser darf die Bezeichnung "calciumhaltig" tragen, wenn es **mind. 150 mg Calcium pro Liter enthält**. Auch Gemüsesorten, die viel Calcium enthalten - wie z.B. Broccoli und Grünkohl - sollten in den Speiseplan vermehrt mit eingebaut werden.

Prinzip der Ernährungstherapie

Das Prinzip der Ernährungstherapie besteht in der Einschränkung bzw. Verzicht beim Verzehr von Milch und -produkten sowie von Lebensmitteln, die solche enthalten.

Gesäuerte Milchprodukte und Käse

Obwohl **Sauermilchprodukte** (Joghurt, Dickmilch, Kefir etc.) relativ große Mengen Milchzucker enthalten, werden sie häufig gut vertragen. Grund hierfür sind die **Milchsäurebakterien**, die im Darm größere Mengen Milchzucker abbauen.

Ähnliches gilt für die Verträglichkeit vieler **Käsesorten**, da der Milchzucker bei der Käseherstellung durch Fermentation weitgehend abgebaut wird. Es ist für die Ernährungspraxis von Bedeutung, wenn Sauermilch- und Käseprodukte verzehrt werden können, da hierdurch zumindest ein Teil des Calciumbedarfs gedeckt wird. Außerdem sorgen Sauermilchprodukte für eine gut funktionierende Darmflora.

Quellenangabe:
http://www.ernaehrung.de/tipps/laktoseintoleranz/lakto11.php#therapie

Bärenstiege 1 | 48249 Dülmen | Tel.: 02594/94680 | Fax: 02594/946829 | eMail: info@praxis-baerenstiege.de
www.praxis-baerenstiege.de

PRAXIS BÄRENSTIEGE

Dr. med. M. **Reinermann**, *Arzt f. Innere Medizin u. Gastroenterologie* · Dr. med. H.-J. **Peters**, *Arzt f. Allgemeinmedizin*
Dr. med. I. **Kintrup**, *Ärztin f. Innere Medizin* · M.-T. **de Boer**, *Ärztin f. Innere Medizin u. Geriatrie (angestellte Ärztin)*

Ungeeignete Lebensmittel **(folgende Lebensmittel enthalten Milch bzw. Milchzucker in größeren Mengen und sind somit nicht bzw. nur in kleinen Mengen geeignet)**
Milch/Milchprodukt: Milch, Käse, Trockenmilch, Pudding, Mixgetränke, Kakao, Süßspeisen, Kaffeeweißer, Kondensmilch, Sahne, Sauerrahm, Dickmilch, Kefir, Joghurt, Sauermilch, Molke, Quark, Hüttenkäse, Schmelzkäse, Käsezubereitungen
Brot/Backwaren: Brot- und Kuchenbackmischung, Milchbrötchen, Waffel, Kuchen, Kekse, Kräcker
Fertiggerichte: Pizza, Tiefkühlgerichte, Tiefgefrorene Gemüsemischung
Süßwaren: Eiscreme, Schokolade, Sahne-, Karamellbonbons, Pralinen, Nuss-Nougat-Creme, süßer Riegel
Fleisch-/Wurstwaren: Brühwurst, Leberwurst, Wurstkonserven, fettreduzierte Wurstwaren
Instanzerzeugnisse: Instantsuppen, Instantsoßen, Instant-Cremes, Kartoffelpüreepulver, Knödelpulver, Bratlingmischung
Fertigsoßen: Grillsoßen, Salatsoßen, Mayonnaise,
Sonstige: Müslimischung, Margarineprodukte, Streichcremes

Laktose- und milchfreie Lebensmittel	
• Fruchtsäfte, Mineralwasser, Tee, Kaffee • Kartoffeln, Nudeln, Reis • Obst und Gemüse (als Frischware) • Nüsse • Hülsenfrüchte • Fleisch/Fisch	• laktosefreie Milch und Milchprodukte • Getreide, Getreideflocken • Honig, Konfitüre • Hühnerei • Fruchtgummi ohne Joghurt

Milch- und Laktosefreier Brotbelag
• Marmelade, Honig, Zuckerrübensirup, Melasse, Apfelkraut, Birnenkraut, Mandelmus, Sesammus, Nussmus, Pflaumenmus, Apfelmus, vegetarische Brotaufstriche • Obst (z.B. Banane), Gemüse (z.B. Paprika, Radieschen, Tomaten) • kalter Braten, Roastbeef, Corned Beef, Wurst (Inhaltsstoffe erfragen!), Tofupastete, Tofuscheiben, Krabben, Makrele • Rührei, gekochtes Ei, Spiegelei

Ersatzlebensmittel für Milch und Milchprodukte			
• Mandelmilch • Sojamilch	• Sojatrunk • Sojaghurt	• Reismilch • Reisdrink	• Sojadessert • Sojacreme

Erlaubte Fette
• Margarine (laktosefrei), Butterschmalz, naturreine Pflanzenöle

Bärenstiege 1 | 48249 Dülmen | Tel.: 02594/94680 | Fax: 02594/946829 | eMail: info@praxis-baerenstiege.de
www.praxis-baerenstiege.de