

Milchzuckerunverträglichkeit

Milchzucker (MZ) = Lactose ist in allen Milchprodukten enthalten.

Damit der Milchzucker normal verdaut werden kann, muss er durch ein spezielles Enzym, die sog. Lactase, „vorbehandelt“ werden. Ist im Darm zu wenig von diesem Enzym vorhanden, dann führt der Verzehr von Milchzucker zu Beschwerden, z.B. Blähungen, Durchfälle oder Bauchkrämpfen.

Die Milchzuckerunverträglichkeit kann angeboren sein und ist dann bereits im Säuglingsalter vorhanden, sie kann sich aber auch im Laufe des Lebens entwickeln: ohne erkennbare Ursache als Folge von Darmerkrankungen (z.B. Sprue, Morbus Crohn) oder nach Magenoperation und Darmteilentfernungen.

Im Zweifelsfall kann ein „Milchzuckerbelastungstest“ Klarheit verschaffen: Steigt nach Einnahme von 50 g Milchzucker (= ca. 1 L Milch) der Blutzucker nicht entsprechend an, dann besteht ein Lactasenmangel. Die Milchzuckerunverträglichkeit kommt hauptsächlich in Asien und Afrika vor, sie ist in Europa deutlich weniger verbreitet.

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

Das Auftreten von Beschwerden hängt in der Regel davon ab, wieviel Milchzucker Sie zu sich nehmen. Manche Betroffene vertragen größere (bis ca. 15 g MZ/Tag = ca. 300 ml Milch, nur wenige noch mehr), manchen nur kleinere Mengen (ca. 3-5 g MZ/Tag = ca. 50-100 ml Milch). Ihre persönliche „Grenzdosis“ müssen Sie selbst herausfinden. Am besten beginnen Sie mit einer milchzuckerfreien Kost und steigen dann langsam die MZ-Menge.

Meiden Sie Milch und Milchprodukte. Ausnahmen: Joghurt und Kefir mit lebenden Keimen (= nicht hitzebehandelt) werden meist vertragen, da die Keime im Darm eine lactaseähnliche Wirkung enthalten. Lactosearme Milch ist natürlich möglich.

Die meisten harten Käsesorten enthalten nur wenig MZ und können evtl. in kleinen Mengen verzehrt werden (testen!).

Viele Brot- und Backwaren enthalten versteckt Milchzucker. Wie streng Sie sich an die milchzuckerfreien Sorten halten müssen, hängt von Ihrer persönlichen Grenzdosis ab.

Vorsicht: Viele Konserven, Fertig- und Tiefkühlgerichte, Wurstsorten, Gewürzmischungen, Dressings und Soßen enthalten Milchzucker (was nicht immer aus der Zutatenliste erkennbar ist).

Meiden Sie milchzuckerhaltige Getränke (z.B. Baileys, Kaffeesahne, Mixgetränke).

Vorsicht: Auch manche Süßstoffe, Kleiepräparate und Müslis enthalten Milchzucker.

Was sollten Sie sonst noch wissen und beachten?

Viele Medikamente enthalten als Zusatzstoff Lactose (Beipackzettel beachten!). Achten Sie auf lactosefreie Präparate!

Wenn Sie weitgehend auf Milch(-produkte), den wichtigsten Kalziumlieferanten, verzichten, dann besteht die Gefahr eines Kalziummangels. Sie sollten dann zusätzlich kalzium-angereicherte Fruchtsäfte/Mineralwasser trinken oder Kalziumpräparate einnehmen (nach Rücksprache mit Ihrem Arzt).

Zur Bereicherung Ihres Speiseplans können Sie auch auf Milchersatzprodukte zurückgreifen, z.B. Sojamilch, Sojaquark (= Tofu), Kokosmilch, Coffeemate etc.

Das fehlende Enzym kann man kaufen (z.B. Laluc, Laktase), muss dieses aber selbst zahlen.

Wie können Sie häufige Fehler vermeiden?

Orientieren Sie sich nicht an anderen, sondern finden Sie Ihre persönliche Milchzuckermenge, bei der Sie beschwerdefrei sind. (Am einfachsten mit Ernährungstagebuch !)

Nahrungsmittelauswahl (Milchzuckerunverträglichkeit)

	☹ Was ist für Sie nicht empfehlenswert?	☺ Was ist für Sie empfehlenswert?
Fleisch und Wurstwaren:	größere Mengen fettreicher Sorten (z.B. Gans, Schweinebraten, Brat-, Mettwurst) Leber-, Brühwurst fettreduzierte, Wurst (oft MZ-haltig) Konserven, Tiefkühl-, Fertiggerichte (oft MZ- haltig)	alle nicht zu fettreichen Sorten (z.B. Huhn, Pute, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind-, Schweinefleisch, magerer Schinken, Bierschinken)
Fischwaren:	Konserven, Tiefkühl-, Fertiggerichte (oft MZ-haltig)	frische Sorten
Fett und Öle:	übermäßiger Fettverzehr größere Mengen an Butter oder MZ-haltiger Margarine	mäßige Mengen an pflanzlichen fetten/Ölen (z.B. Distel-, Maiskeim-, Oliven-, Sonnenblumenöl) evtl. MZ- freie Margarine
Eier:	größere Mengen fettreicher Eierspeisen	Nicht zu fettreiche Eierspeisen
Milch und Milchprodukte:	Voll-, Magermilch-, fettarme Milch, Kaffeesahne, Sahne, Creme fraiche, Dick-, Buttermilch, Quark, Frisch-, Hütten-, Koch-, Schmelzkäse, Sahneeis	evtl. Kefir und Joghurt (nicht hitzebehandelt) evtl. sonstige Käsesorten in kleinen Mengen
Gemüse, Salate:	Konserven, Tiefkühl-, Fertiggerichte (oft MZ-haltig)	frische Sorten
Kartoffeln:	Konserven, Tiefkühl-, Fertiggerichte, Instantpulver z.B. für Klöße, Püree (oft MZ-haltig)	Pellkartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelbrei mit Wasser
Obst:	Konserven, Tiefkühl-, Fertiggerichte (oft MZ- haltig)	frische Sorten
Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren Reis):	Brot und Teigwaren mit MZ, Knäckebrot Käsestangen, -gebäck	Brotwaren ohne MZ, Milch, Molke, Kasein (Bäcker fragen) Nudeln, Teigwaren ohne MZ Grieß, Mehl, Reis
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:	Schokolade, Nougat, Pralinen, Pudding Backwaren mit Milch, Molke, Quark, Sahne (z.B. Quark-Öl-Teig, Torten, Käse-, Fertigmilchkuchen	Fruchtbonbons, Geleefrüchte Biskuit mit Obst, Rührteig (evtl. mit MZ- freier Margarine), Mandel-, Nußkuchen
Gewürze:	Gewürzmischungen, Fertigdressings	Gewürze ohne MZ-Zusatz
Getränke:	milchhaltige Getränke (z.B. Kakao, Kaffee), Sahnelikör, Mixgetränke Säfte mit MZ Vorsicht Süßstoff und süßstoffgesüßte Säfte (evtl. MZ-haltig)	Mineralwasser, Tee, Kaffee, Frucht-, Gemüsesaft, Alkohol in mäßigen Mengen
Art der Zubereitung:	fettreich (z.B. fritieren, in Öl einlegen) MZ-haltige Dressings und Fertigsoßen	dämpfen, dünsten, garen, grillen, kurz braten