

Gemeinschaftspraxis  
Dr. med. M. Klostermann  
Internist/Schwerpunkt Gastroenterologie  
Dr. med. U. Brözel  
Internist/Schwerpunkt Kardiologie



Daimlerstraße 70  
74545 Michelfeld-Kerz  
Telefon (0791) 7 20 18, Fax: (0791) 8 49 35  
Homepage: [www.klostermann-broezel.de](http://www.klostermann-broezel.de)  
Email: [info@klostermann-broezel.de](mailto:info@klostermann-broezel.de)  
**Bankverbindungen:**  
Kreissparkasse SHA  
(BLZ 622 500 30) Kto-Nr. 50 62 445

## Milchzuckerunverträglichkeit (Lactose-Intoleranz)

Laktose ist ein in der Milch natürlich enthaltener Milchzucker. Dieser Doppelzucker setzt sich aus den beiden Einfachzuckern Glukose (Traubenzucker) und Galaktose zusammen

Milchzucker kann vom Darm nicht direkt aufgenommen werden, er muss erst im Dünndarm durch das Enzym Laktase aufgespalten werden.

Bei einer Laktose-Intoleranz besteht ein Mangel an diesem Enzym. Hierdurch bleibt der Milchzucker ungespalten und gelangt unverdaut in den Dickdarm, wo er von den Darmbakterien vergärt wird und somit Beschwerden auslöst.

- **Völlegefühl, Blähungen, Durchfall, Übelkeit, krampfartige Bauchschmerzen**

Die Milchzuckerunverträglichkeit ist auf eine verminderte oder fehlende Lactaseaktivität (milchzuckerspaltendes Enzym) zurückzuführen.

Die Milchzuckertoleranz ist individuell verschieden.

Manche Patienten reagieren bereits bei sehr geringen Lactosemengen (< 3 g) mit Beschwerden, die meisten Patienten sind jedoch unter einer lactosearmen Kost (8-10 g) beschwerdefrei.

Die Therapie besteht deshalb in einer milchzuckerarmen (8-10 g Lactose) oder milchzuckerfreien (max. 1g Lactose) Diät.

Bei der streng lactosefreien Diät muss der Kalziumbedarf durch kalziumreiches Mineralwasser und/oder mit Kalzium angereicherten Fruchtsaftgetränken gedeckt werden. Evtl. muss der Bedarf durch zusätzliche Calciumtabletten ausgeglichen werden. Bei lactosearmer Kost ist die Kalziumversorgung gewährleistet.

**Lactosefrei :**

Emmentaler, Bergkäse, Berghofkäse, Reibkäse, Parmesan, Alpkäse, Edamer, Gouda, Tilsiter, Stauferkäse, Steppenkäse, Trappistenkäse, Appenzeller, Backsteiner, Brie, Camembert, Weichkäse, Weinkäse, Weißlacker, Chester, Edelpilzkäse, Schafskäse, Havarti, Jerome, Limburger, Romadur, Mozzarella, Münsterkäse, Raclette, Räucherkäse, Sandwich-Käsepastete, Bad Aiblinger Rahmkäse, Butterkäse, Esirom, Sauermilchkäse, (Harzer, Mainzer, Handkäse).

**Milchersatz:**

Sojamilch, Sojamilchzubereitungen, Kokosmilch, lactosefreie bilanzierte Diäten (z.B. Humana SL) Instant-Coffee-mate.

**Nicht geeignete Lebensmittel:****Milch, Milchprodukte**

Milch, Trockenmilch und alle daraus hergestellten Produkte wie Mixgetränke, Kakao Pudding, Süßspeisen, Kondensmilch, Kaffeeweißer, Sahne, Sauerrahm, Creme fraiche, Molke, Molkenpulver, Eiweißkonzentrate, Sauermilchprodukte, (Kefir, Dickmilch, Buttermilch, Joghurt), Koch-, Schmelz-, Hüttenkäse, Speisequark.

Bei Sauermilchprodukten wird Naturjoghurt (nicht wärmebehandelt) trotz des relativ hohen Milchzuckergehaltes häufig relativ gut toleriert, da die zur Herstellung benutzten Bakterienstämme den Magen passieren und im Darm noch erhebliche Mengen an Milchzucker abbauen können.

**Süßwaren**

Milchschokolade, Sahne- und Karamelbonbons, Nougat, Nuß-Nougat-Creme, Pralinen, Milcheiscreme, diverse Riegel.

**Brot, Backwaren**

Milch oder Milchprodukte können zugesetzt sein (Knäckebrötchen, Kracker, Kekse, Milchbrötchen, Kuchen etc.) Brot- und Kuchenbackmischungen.

**Instant-Erzeugnisse**

Kartoffelpüree, Instant-Suppen, Instant-Soßen, Instant-Cremes

**Fertiggerichte, Fertigteilgerichte**

Konserven oder tiefgefrorene Fleisch- oder Gemüsezubereitungen können Milchzucker enthalten.

**Fleisch, Wurstwaren, Fette**

Brühwürste, Leberwurst und Wurstkonserven, insbesondere fettreduzierte Wurstwaren können Milchzucker enthalten. Butter und Margarine enthalten geringe Mengen Milchzucker

**Produkte mit verstecktem Milchzucker**

Süßstofftabletten (Lactose als Trägerstoff), Kleietabletten, Müslimischungen

## Lactosegehalt von Milch und Milchprodukten ( g Laktose / 100 g)

Frischmilch; H-Milch	4,8 – 5,0	Molke, Molkegetränke	2,0 – 5,2
Milchmixgetränke	4,4 – 5,4	Kochkäse 0-45 % Fett	3,2 – 3,9
Dickmilch	3,7 – 5,3	Speisequark 10 – 70 % Fett	2,0 – 3,8
Frucht-Dickmilch	3,2 – 4,4	Magerquark	4,1
Joghurt	3,7 – 5,6	Käsepastete 60 – 70 % Fett	1,9
Joghurtzubereitung (Schoko, Nuss, Müsli etc.)	3,5 – 6,0	Rahm-, Doppelrahmfrischkäse	3,4 - 4,0
Kefir	3,5 – 6,0	Schichtkäse 10 – 50 % Fett	2,9 – 3,8
Buttermilch	3,5 – 4,0	Hüttenkäse 20 % Fett	2,6
Sahne, Rahm (süß, sauer)	2,8 – 3,6	Frischkäsezubereitung	2,0 – 3,8
Crème fraîche	2,0 – 3,6	Schmelzkäse 10 – 70 % Fett	2,8 – 3,6
Crème double	2,6 – 4,5	Käsefondue (Fertigprodukt)	1,8
Kaffesahne 10 – 15 %	3,8 – 4,0	Eiscreme (Milch-, Frucht-, Joghurteis)	5,1 – 6,9
Kondensmilch 4-10 %	9,3 – 12,5	Dessert (Fertigprodukte: Cremes, Pudding, Milchreis, Grießbrei)	3,3 – 6,3
Butter	0,6 – 0,7		
Milchpulver	38,0 – 51,5		

Laktase-Präparate sind in der Apotheke oder über Versandhandel und Internet rezeptfrei erhältlich.