

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG ... bei Laktoseintoleranz

Bei einer Laktoseintoleranz besteht eine **Unverträglichkeit von Milchzucker** (Laktose). Verantwortlich dafür ist das Enzym Laktase, das entweder gar nicht oder nur vermindert vorhanden ist. Dadurch erreicht eine vermehrte Menge an Milchzucker den Dickdarm, dort kommt es durch Gärung zu einer großen Menge an Gasen und organischen Säuren.

Für den Patienten bedeutet dies Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit und Durchfall. Um dem entgegen zu wirken, wird eine Diät verordnet.

DAS PRINZIP DER ERNÄHRUNGSTHERAPIE:

- Verzicht auf Milch und Milchprodukte
- Verzicht auf Lebensmittel, die Milch und Milchprodukte enthalten

Bei einer mäßigen Laktoseintoleranz muss nicht völlig auf Milch bzw. Milchprodukte verzichtet werden, hier ist eine Einschränkung bei diesen Produkten ratsam. In erster Linie sollten in diesem Fall Sauermilchprodukte verwendet werden, da diese erfahrungsgemäß besser vertragen werden.

Es ist für die Ernährungspraxis von Bedeutung, wenn Sauermilch- und Käseprodukte verzehrt werden können, da hierdurch zumindest ein Teil des Kalziumbedarfs gedeckt wird. Außerdem sorgen Sauermilchprodukte für eine gut funktionierende Darmflora.

	 ungeeignet Enthält Laktose	Achtung: Kann Laktose enthalten	 Laktosefrei geeignet
Milch, Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Milch, egal von welchem Tier. Milchprodukte wie Joghurt, Schlagobers, Sauerrahm, Kaffeeobers, Molke, Kefir, Trockenmilch, Pudding, Creme, Milchmodgetränke, Eiskaffee, Kaffeeweißer, Kondensmilch, Topfen 		<ul style="list-style-type: none"> • Laktosefreie Milch (-L-Milch), • laktosefreies Joghurt (-L-Joghurt)
Käse*	<ul style="list-style-type: none"> • Frischkäse, Schnittkäse*, Schmelzkäse, Käsezubereitungen, Hüttenkäse 		<ul style="list-style-type: none"> • Laktosefreier Käse (-L-Käse), • ausgereifter Hartkäse
Obst	<ul style="list-style-type: none"> • in Verbindung mit Milchprodukten 		<ul style="list-style-type: none"> • Alle Sorten
Gemüse		<ul style="list-style-type: none"> • Tiefkühlferigspeisen, Gemüsekonserven 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Sorten
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> • Püleepulver, Kartoffelknödelpulver 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiefkühlprodukte (z.B. Pommes frites) 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Zubereitungsarten • Kartoffelpüree mit -L-Milch zubereiten

bitte wenden

	 ungeeignet Enthält Laktose	Achtung: Kann Laktose enthalten	 Laktosefrei geeignet
Hülsenfrüchte		<ul style="list-style-type: none"> • Konservengerichte 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Sorten
Nüsse, Samen	<ul style="list-style-type: none"> • Nussaufstrich 		<ul style="list-style-type: none"> • Alle Sorten
Eier		<ul style="list-style-type: none"> • Rührei im Gasthaus 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Zubereitungsarten
Brot, Backwaren	<ul style="list-style-type: none"> • Milchbrot, Rosinenbrötchen, Waffeln, Kuchen, Torten, Kekse, Backmischungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Knäckebrötchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkornbrot, Mischbrot, Semmeln, dunkle Brötchen
Nährmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Müslimischungen 		<ul style="list-style-type: none"> • Getreide, Getreideflocken
Nudeln, Reis		<ul style="list-style-type: none"> • Fertige Semmelknödel, fertige Nockerln und Spätzle 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Sorten selbst zubereitete Knödel, Nockerl, Spätzle
Sojaprodukte		<ul style="list-style-type: none"> • Sojazubereitungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sojamilch, Sojagetränke, Tofu
Fisch		<ul style="list-style-type: none"> • Konservengerichte, Tiefkühl-fertigspeisen, Tiefkühlprodukte (z. B. Fisch in Backteig) • Speisen im Gasthaus, Speisen von Kleinerzeugern (Bauernmarkt) 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Sorten
Fleisch, Wild, Geflügel		<ul style="list-style-type: none"> • Konservengerichte, Tiefkühl-fertigspeisen, Tiefkühlprodukte (z. B. Faschiertes) • Speisen im Gasthaus, Speisen von Kleinerzeugern (Bauernmarkt, Fleischhauer) 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Sorten
Wurst	<ul style="list-style-type: none"> • Weißwurst, Leberwurst, fettreduzierte Würste, 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Sorten können Laktose enthalten! 	
Öle, Fette	<ul style="list-style-type: none"> • Butter 	<ul style="list-style-type: none"> • Margarine 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Öle, laktosefreie Margarine, Butter, Butterschmalz, L-
Getränke			<ul style="list-style-type: none"> • Wasser, Sekt, Mineralwasser, Fruchtsäfte, Wein, Gemüsesäfte, Limonaden, Bier, Kaffee schwarz, Tee
Süßungsmittel, Süßigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Milchzucker, Süßstofftabletten; Kuchen, Torten, Kekse, Schokolade, Eiscreme, Sahnebonbon, süße Riegel, Nougat, Pralinen, Nuss-Nougat-Aufstrich 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruchtgummi, Bonbons 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucker (außer Milchzucker), Honig
Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> • Künstliche Aromen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gewürzmischungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Kräuter, alle Gewürze
Sonstige Produkte	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza, Instant – Suppen, Instant -Saucen, Instant-Cremes, Mischungen für Laibchen und Bratlinge, Grillsaucen, Salatsaucen, Mayonnaise 	<ul style="list-style-type: none"> • Bindemittel Tiefkühlfertigspeisen, Fertigspeisen aus Konserven, Fertigspeisen in trockener Form (Beutel) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mandelmus, Sesammus, Nussmus, Roastbeef, Corned Beef