

Hinweise zur Ernährung bei Laktoseintoleranz

- die Verwertung von Milchzucker im Dünndarm ist ganz oder teilweise unmöglich, da das Enzym Laktase in der Schleimhaut des Dünndarms fehlt
- Laktose kann nicht gespalten werden und wird von Bakterien verdaut und löst Blähungen, Durchfall und allgemeine Oberbauchbeschwerden aus

Ernährungsrichtlinien

- meiden von Milchzucker
- Zufuhr von ausreichend Calcium über Gemüse, Mineralwasser oder Braustabletten
- leicht verdauliche, nicht blähende Kost
- Achten Sie auf die Zutatenliste bei Fertigprodukten, diese enthalten meistens Milchzucker, Milcheiweiß und Molkepulver
- als **Milchersatz** kann zur Herstellung von Kartoffelpüree, Brei oder Pudding eine Mischung aus 2 Teilen Wasser und 1 Teil süßer Sahne verwendet werden
- als **Kondensmilchersatz** kann in kleinen Mengen süße Sahne und laktosefreier pflanzlicher Kaffeeweiser eingesetzt werden
- zu **Zubereitung von Speisen** ist in kleinen Mengen Creme fraiche geeignet
- nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt, ggf. Einnahme von Laktase Tabletten

Milchzucker ist enthalten in:

- Milch (alle Fettstufen) von Kuh, Schaf, Ziege
 - **verwenden Sie bitte als Ersatz Sojamilch**
- Milchprodukten (alle Fettstufen), Dickmilch, Buttermilch, Kefir, Joghurt
- Kondensmilch (bis 10% Fettgehalt), Trockenmagermilch- o. Trockenvollmilchpulver, Eiweißkonzentraten
- allen aus Milch bzw. Trockenmilch hergestellten Produkten (z. B. Milchmixgetränken, Kakao, Süßspeisen, Pudding u.s.w.)
- Speisequark (alle Fettstufen) und entsprechenden Zubereitungen
- alle Käsesorten
 - **verwenden Sie bitte als Ersatz Hartkäse (Emmentaler, Appenzeller, Parmesan, Bergkäse, alter Gouda) und Sauermilchkäse (Mainzer Hand-Käse, Korbkäse, Harzer Roller)**
- Speiseeis und Süßigkeiten (z. B. Nougat, Schokolade, Karamellbonbons, Marzipan)
- Backwaren (z. B. Kekse, Kuchen, Torten, Brot)
- Fertigprodukte (z. B. Fertiggerichte, Fleisch, -Fisch- und Wurstkonserven etc.)
 - **lesen Sie bitte genau die Zutatenliste**