



Mahlzeiten außer Haus sind bei Laktose-Intoleranz problematisch.

Nachdem in den vorangegangenen Kapiteln ausführlich die theoretischen Aspekte einer Laktose-Intoleranz behandelt wurden, folgt nun der eher praktische Teil. Dabei geht es zunächst einmal um die Frage, was Sie generell unternehmen können, um den Beschwerden, die der Milchzucker in Ihrem Körper auslöst, zu entgehen.

Wie Sie bereits wissen, stehen Ihnen hierzu zwei Alternativen zur Verfügung:

- **Laktosearme oder laktosefreie Diät:** Die erste Alternative besteht darin, bei der Nahrungsaufnahme größtenteils oder vollständig auf die Zufuhr von Milchzucker zu verzichten. Leider ist die Einhaltung einer Lebensmitteldiät jedoch nicht immer ganz einfach, besonders wenn man seine Nahrung regelmäßig außer Haus zu sich nimmt. Restaurants, Kantinen, die Mensa oder auch Einladungen bei Freunden stellen für Laktoseintolerante Menschen immer wieder ein großes Problem dar.
- **Enzym-Ersatztherapie:** Es gibt noch einen zweiten Weg, mit dem man die negativen Auswirkungen einer Milchzucker-Unverträglichkeit beeinflussen kann: die Zufuhr von Lactase-Enzymen durch Medikamente.

Die laktosearme Diät

Wie Sie bereits wissen, bringt die Diagnose Milchzucker-Unverträglichkeit eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten mit sich. Dabei ist es nicht in allen Fällen sinnvoll und erforderlich, vollständig auf jegliche Laktose in der Nahrung zu verzichten.

Auf der einen Seite ist nämlich die Verträglichkeit geringer Mengen an Milchzucker von der individuellen Ausprägung und Schwere der Intoleranz abhängig. Zum anderen sind Milchprodukte wertvolle Lieferanten von essenziellen Nährstoffen wie Kalzium (siehe Seite 97 ff.), Vitamin A, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, D und E, Eisen, Phosphor, Zink und Magnesium sowie von Proteinen, Kohlenhydraten, Jod, Kalorien und Fett.

Wichtig

Eine vollständige Eliminierung von Laktose aus unserer Nahrung ist aus ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten nicht angebracht. Lediglich bei einer zweiwöchigen Eliminationsdiät (siehe Seiten 22 ff.) sollten Sie – um ganz sicherzugehen – versuchen, auf sämtliche Milchzuckerquellen in der Nahrung zu verzichten.

Der von einer Laktose-Intoleranz Betroffene ist nach der Diagnosestellung in vielen Fällen zunächst ratlos. In der Regel wird er vom behandelnden Arzt darauf aufmerksam gemacht, dass er Milch und Milchprodukte meiden soll, und manche Ärzte weisen ihre Patienten auch darauf hin, dass Fertigprodukte vielfach unverträglich sind. Aber reichen diese Informationen aus, um – womöglich für den Rest des Lebens – die Ernährungsgewohnheiten anzupassen?

In den seltensten Fällen! Nur bei einer minimalen Intoleranzausprägung genügt ein oberflächlicher Verzicht auf »typische« Milchprodukte, um eine nennenswerte Abschwächung der Beschwerden zu bewirken. Die meisten Betroffenen müssen jedoch genauer darauf achten, welche

Milchprodukte enthalten lebenswichtige Nährstoffe.



▲ Auch in Speiseeis »versteckt« sich Laktose.

INFO

Vorsicht, versteckte Laktose!

Laktose ist Bestandteil zahlreicher Lebensmittel. Obwohl sie vor allem in Milch- und Milchprodukten enthalten ist, reicht es nicht aus, auf diese offensichtlichen Laktosequellen zu verzichten. Milchsüßholz kommt ebenso häufig in versteckter Form vor, z.B. in Back- und Wurstwaren sowie als Zusatzstoff in vielen Fertiggerichten. Das führt nicht selten zu der falschen Annahme, sich laktosearm zu ernähren, obwohl man versteckt große Mengen an Laktose zu sich nimmt. Auf den Seiten 101–104 finden Sie eine Auflistung zahlreicher Lebensmittel mit Angabe ihres Laktose-Gehalts.

Mengen an Laktose sie mit ihrer Nahrung zu sich nehmen, und daher ist es wichtig, sich mit allen potenziellen Laktose-Quellen vertraut zu machen.

Sicher ist es nicht sinnvoll, eine regelrechte Furcht vor unverträglichen Speisen zu entwickeln. Vielmehr gilt es zu bedenken, dass der Körper pro Tag nur sehr geringe Mengen an Laktose verkraften kann. Überschreitet man diese niedrige Toleranzgrenze bereits dadurch, dass man aus Unwissenheit regelmäßig geringe Mengen an Laktose zu sich nimmt (weil zum Beispiel die falsche Margarine im Kühlschrank steht), dann bleibt

kein Raum mehr für unvermeidbare »Fehlritte« und für versteckte Milchzuckerrationen. Der Organismus ist somit oft oder regelmäßig den – Ihnen bekannten – Beeinträchtigungen ausgesetzt.

Der häufig gegebene Ratschlag, die individuelle Toleranz verschiedener Milchprodukte auszutesten, ist zwar im Prinzip richtig, doch er kann im schlimmsten Fall jahrelange, mühselige Diätversuche verursachen, die man bei entsprechender Vorabinformation leicht vermeiden könnte. Auf den folgenden Seiten lesen Sie, welche Lebensmittel Sie in welchen Mengen zu sich nehmen können und worauf Sie dabei noch achten sollten.

Die Enzym-Ersatztherapie

Die Beschwerden einer Laktose-Intoleranz resultieren – wie Sie schon wissen – ursächlich aus einem Enzymdefekt, nämlich dem Mangel an Lactase. Im Rahmen einer so

genannten Enzym-Ersatztherapie kann dieser Defekt durch die Verwendung von Lactase-Präparaten beseitigt oder zumindest herabgesetzt werden. Diese Arzneimittel werden aus Hefen und Pilzen gewonnen und sind beispielsweise unter den Namen Laktonova Lactase®, Kerutabs®, Kerulac®, Laluk®, Lactrase® oder Lactase-Plus® rezeptfrei in Apotheken bzw. Reformhäusern erhältlich, oder können im Internet unter www.laktonova.de bestellt werden. Durch Einnahme eines solchen Medikaments vor dem Genuss einer laktosehaltigen Mahlzeit können die typischen Symptome deutlich gemindert werden.

In zahlreichen Studien wurde die Wirksamkeit der Lactase-Präparate untersucht und positiv bewertet. Zwar konnte keines der geprüften Medikamente die gesundheitlichen Beschwerden, die mit einer Laktose-Intoleranz einhergehen, vollständig beseitigen. Als Grund hierfür vermutet man, dass die Lactase bereits im Magen durch das dort vorherrschende saure Milieu teilweise inaktiviert



▲ Die Gabe von Lactase-Präparaten kann die Beschwerden einer Laktose-Intoleranz lindern.

INFO

Preis-Leistungs-Verhältnis bei Lactase-Präparaten:

Ausschlaggebend hierbei ist die Wirksamkeit der eingebrachten Lactase, die in FCC pro Einheit angegeben wird. Multipliziert man diesen Wert mit der Anzahl der Einheiten, so erhält man einen aussagefähigen Preisvergleich.

Beispiel:

- Bei Anbieter A erhalten Sie 100 Kapseln (Einheiten) à 3000 FCC, also insgesamt 300.000 FCC, für € 20,00.
- Anbieter B verkauft 200 Kapseln à 1000 FCC, also insgesamt nur 200.000 FCC, für den gleichen Preis.
- Die Lactase-Kapseln von Anbieter A sind also im Preis-Leistungs-Verhältnis denen von Anbieter B deutlich überlegen. Ohne diese Rechnung könnte man annehmen, dass man bei Anbieter B die doppelte Menge für den gleichen Preis bekäme.

Die Bezeichnung FCC gibt bei Lactase-Präparaten die pro Einheit enthaltene Lactase-Wirksamkeit an.

wird. Das Auftreten von Symptomen sowie die H_2 -Abatmung konnten jedoch in den meisten Fällen signifikant reduziert werden.

Je nach Hersteller variieren die verwendete Einzeldosis und auch die Menge der im jeweiligen Präparat enthaltenen Lactase. Es lohnt sich zu vergleichen, da es Unterschiede gibt hinsichtlich des Preis-Leistungs-Verhältnisses einzelner Präparate. Achten Sie beim Kauf von Lactase-Präparaten immer sowohl auf die Menge als auch auf die pro Einheit enthaltene Lactase-Wirksamkeit (FCC)!

Die wirksamste Therapie bei Laktose-Intoleranz besteht dennoch weiterhin in der Einhaltung einer laktosearmen bzw. -freien Diät. Auch wenn Lactase-Präparate keinerlei Nebenwirkungen haben, sollte sich der Gebrauch von Medikamenten vernünftigerweise auf Einzelfälle beschränken.

Die individuelle Verträglichkeit von Laktose

Bevor in den nächsten Abschnitten detailliert auf einzelne Lebensmittelgruppen eingegangen wird, soll in diesem Kapitel vorab ein Thema angesprochen werden, das für das Verständnis und die korrekte Umsetzung der Ernährungsratschläge von grundlegender Bedeutung ist: die individuelle Toleranz von Milchzucker. Sie ist abhängig von verschiedenen Faktoren:

- **Menge:** In erster Linie hängt das Ausmaß der körperlichen Beschwerden von der eingenommenen Laktose-Menge ab. Beim Vergleich zweier Lebensmittel sollte man daher nicht nur den jeweiligen Laktose-Gehalt betrachten, sondern auch die konsumierte Menge.

Als Beispiel dient die Gegenüberstellung von Milchschokolade (Milchkakao) und Kondensmilch: Bei

annähernd gleichem prozentualen Laktose-Gehalt gilt es zu berücksichtigen, dass eine Tasse Kakao rund 100 g umfasst, während ein Kaffee mit durchschnittlich 2–5 g Kondensmilch verfeinert wird. Die Laktose-Belastung durch einen Milchkakao ist also bis zu 50-mal größer als durch einen Milchkaffee.

- **Zeitpunkt und Art der Einnahme:** Auch diese Faktoren üben bei der Einnahme von unverträglichen Nahrungsmitteln Einfluss auf deren individuelle Verträglichkeit aus. Man hat beispielsweise herausgefunden, dass laktosehaltige Speisen sehr viel besser vertragen werden, wenn man sie gemeinsam mit anderen Lebensmitteln verzehrt. So löst ein Glas Milch am frühen Morgen – noch dazu auf leeren Magen – üblicherweise größere Beschwerden aus als ein paar Scheiben industriell gefertigter Wurst, die gemeinsam mit Brot oder Brötchen am Abend gegessen werden.
- **Temperatur:** Man hat außerdem herausgefunden, dass die Temperatur der Lebensmittel bei der Verträglichkeit eine Rolle spielt: Sehr kalte und sehr heiße Speisen verursachen – zumindest in geringem Umfang – mehr und länger anhaltende Symptome als normal temperierte.

Sehr kalte und heiße laktosehaltige Speisen verursachen häufiger Beschwerden als normal temperierte.

Wichtig

Flüssige Speisen mit Milchzucker werden schlechter vertragen als feste Mahlzeiten. Der Grund dafür liegt in der längeren Passagezeit, die eine umfangreiche Mahlzeit zur Folge hat. Größere Nahrungsmengen durchlaufen demnach den Magen und den Dünndarm langsamer, wodurch es für die einzelnen Laktose-Moleküle zu häufigeren Kontakten mit den Lactase-Enzymen kommt.