

Außer-Haus-Verpflegung

Kantinenessen: In Kantinen werden häufig Fertigprodukte verwendet, die in versteckter Form Laktose enthalten.

In den eigenen vier Wänden eine gesunde, laktosefreie Mahlzeit zusammenzustellen, ist mit der entsprechenden Fachkenntnis überhaupt kein Problem. Schwierig wird es dort, wo man wenige oder keine Auswahlmöglichkeiten hat oder wo die Inhaltsstoffe der konsumierten Lebensmittel unbekannt sind. Daher ist der Besuch einer Kantine oder eines Restaurants oder auch die Einladung bei Freunden immer mit einigen Schwierigkeiten verbunden.

Zwar lindern Lactase-Präparate zum Teil die Beschwerden bei gelegentlichen Sünden, sie stellen jedoch wegen ihrer eingeschränkten Wirksamkeit nicht für jeden Betroffenen eine Dauerlösung dar. In der Firmenkantine und im Restaurant besteht zwar immer die Möglichkeit, nach den Inhaltsstoffen kritischer Zutaten zu fragen; rechnen Sie jedoch damit, dass – besonders in Kantinen – häufig Fertigprodukte verwendet werden. Eine befriedigende Antwort durch den Kellner oder das Küchenpersonal darf nicht in jedem Fall erwartet werden.

INFO

Essen mit Freunden

Gute Freunde sollte man über seine besondere Ernährungssituation informieren. Und wer gerne Essen geht, für den gibt es eine sehr einfache Möglichkeit, sich mit seiner Laktose-Intoleranz zu arrangieren: den Besuch eines fernöstlichen Spezialitäten-Restaurants!

Da Asiaten zu einem sehr hohen Prozentsatz keine Milch vertragen, wird sie in der fernöstlichen Küche auch nicht verwendet. Die gesamte asiatische Esskultur ist folglich milchzuckerfrei. Das Speisenangebot eines entsprechenden Restaurants ist also – unter der Voraussetzung, die Küche verwendet keine laktosehaltigen Fertigsoßen – eine unproblematische Alternative.



Die Aussage » ... ist keine Milch drin ... « garantiert – wie Sie inzwischen wissen – keinesfalls die Verträglichkeit der Speisen.

Sinnvoll, wenn auch nicht jedermanns Sache, ist die folgende Variante: Man bringt sich Kaltverpflegung für die Mittagszeit von zu Hause mit und isst erst abends warm.

Das Problem Kalziummangel

Milch und Milchprodukte stellen die wichtigsten Kalziumquellen in der menschlichen Ernährung dar. Sie sind daher von elementarer Bedeutung für die Versorgung mit diesem Mineralstoff.

Kalzium wird für verschiedene Funktionen des menschlichen Organismus benötigt. So ist beispielsweise die Blutgerinnung ohne den Einfluss von Kalzium nicht denkbar. Außerdem ist Kalzium wichtig für die Erregungsleitungen der Muskeln und Nerven sowie für den Aufbau und die Stabilität des Skelettsystems. Eine ausreichende Versorgung mit Kalzium ist also für ein gesundes, langes Leben von grundlegender Bedeutung.

Die Höhe des Kalziumbedarfs hängt vor allem vom Alter ab. Außerdem ist der Kalziumbedarf von Frauen höher als der von Männern.

Wichtig

Eine dauerhafte Unterversorgung mit Kalzium kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Wer aufgrund einer Laktose-Intoleranz Milch und Milchprodukte gänzlich meidet, setzt sich dieser Gefahr aus!

Die Höhe des täglichen Bedarfs an Kalzium ist in erster Linie abhängig vom Alter eines Menschen. Da der Aufbau der Knochenmasse einen erhöhten Bedarf dieses Mineralstoffs mit sich bringt, sollten junge Menschen im Alter von 15–25 Jahren rund 1000–1200 mg pro Tag zu sich nehmen. Bis zum 15. Lebensjahr ist der Bedarf aufgrund der geringeren Körpergröße und -masse etwas niedriger. Ab dem 25. Lebensjahr reichen 800–900 mg täglich aus, um den Kalziumbedarf zu decken.

Bis zum 25. Lebensjahr wird die Knochenausgangsmasse (*peak-bone mass*) gebildet.

Das Mineral Kalzium ist in der Kindheit und während der Adoleszenz von großer Bedeutung, da bis zum 25. Lebensjahr die so genannte Knochenausgangsmasse – auch *peak-bone mass* genannt – gebildet wird. Je höher sie ist, umso geringer ist im späteren Leben die Gefahr, an einer Knochenstoffwechselstörung wie zum Beispiel Osteoporose (Knochenschwund) zu erkranken.



▲ Eine ausreichende Versorgung mit Kalzium ist für die Gesundheit von grundlegender Bedeutung.

INFO

Mit Kalzium und Vitamin D gegen Osteoporose

- Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, ist eine Erkrankung im Bereich des Skelettsystems, bei der Knochensubstanzen und -strukturen stark vermindert werden. Durch die Verringerung der Knochenmasse verliert der Knochen seine Elastizität und Stabilität.
- In Deutschland leiden etwa sechs Millionen Menschen, insbesondere Frauen, an Osteoporose. Sie sind besonders anfällig für Knochenbrüche und weisen häufig sichtbare Veränderungen der Wirbelkörper («Witwenbuckel») auf.
- Ganz wichtig für den Knochenaufbau ist eine ausreichende Kalziumzufuhr, die jedoch bei Menschen mit Laktose-Intoleranz selten gewährleistet ist. Auch Frauen während der Schwangerschaft, der Stillzeit und im Verlauf der Wechseljahre haben einen erhöhten Kalziumbedarf.
- Damit der Körper Kalzium in den Knochen einbauen kann, benötigt er Vitamin D. Dieses wird im Körper unter dem Einfluss von Sonnenlicht gebildet. Schon ein täglicher halbstündiger Spaziergang reicht für die Bildung dieses wichtigen Vitamins aus!
- Wer sich zu wenig draußen aufhält und eine kalziumreiche Ernährung nicht gewährleisten kann, sollte Präparate, die Vitamin D und Kalzium enthalten, zu sich nehmen.

Aber nicht nur die Knochenausgangsmasse spielt eine Rolle bei der Entstehung von Osteoporose. Auch nimmt die Knochensubstanz bei einer Unterversorgung mit Kalzium

schneller ab, als es unter günstigen Bedingungen der Fall wäre. Eine Fehlversorgung mit dem lebenswichtigen Mineralstoff ist also nicht nur eine Gefahr für Heranwachsende, sondern auch für ältere Menschen.

Die kalziumreiche Ernährung

Wer von einer Laktose-Intoleranz betroffen ist und auf Milch und Milchprodukte zu einem großen Teil verzichtet, sollte andere kalziumreiche Lebensmittel häufiger zu sich nehmen. Besonders pflanzliche Nahrungsmittel und Mineralwasser gehören dann möglichst oft auf den Speiseplan. Es gilt allerdings zu berücksichtigen, dass die »Kalziumausbeute« in diesen Nahrungsmitteln lediglich 30% beträgt und damit deutlich niedriger liegt als die von Milch und Milchprodukten.

Es besteht außerdem die Möglichkeit, mit Kalzium angereicherte Nahrungsmittel in seine Ernährung mit einzubeziehen. So gibt es zum Beispiel mit Kalzium versetzte Sojamilchprodukte, Fruchtsäfte und sogar Bonbons im Handel.



▲ Bei Laktose-Intoleranz sollte Mineralwasser mit hohem Kalziumgehalt auf dem Speiseplan stehen.

INFO

Kalziumreiche Nahrungsmittel

- **Gemüse:** Besonders viel Kalzium enthalten Brokkoli, Spinat, Lauch, Grünkohl und Sojabohnen.
- **Vollkornprodukte:** Vollkornbrot und Vollkornnudeln sowie Haferflocken und Vollreis sollten ebenfalls öfter Verwendung finden.
- **Nüsse und Samen:** Als Geheimtipp bei der Versorgung mit Kalzium gelten Nüsse und Samen, wie etwa Haselnüsse, Pistazien, Paranüsse und Mandeln.
- **Frische Küchenkräuter:** Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie und Kresse weisen ebenfalls einen hohen Kalziumanteil auf.

4 Ernährung

Bei Laktose-Intoleranz raten Ärzte und Apotheker dazu, die Kalziumversorgung mit Hilfe von Kalziumpräparaten zu unterstützen.



▲ Wer Milchprodukte meiden muss, sollte seinen Kalziumbedarf mit frischem Obst und Gemüse decken.

Eine ausreichende Versorgung mit Kalzium sicherzustellen, ist selbst für gesunde Menschen nicht einfach. Wer unter Laktose-Intoleranz leidet, muss mit einem nicht unerheblichen diätetischen Aufwand rechnen, wenn er seinen Kalziumbedarf ohne Milchprodukte decken möchte. Ärzte und Ernährungsmediziner raten daher grundsätzlich dazu, den Kalziumhaushalt mit Hilfe von Nahrungsergänzungsmitteln zu unterstützen. Entsprechende Kalziumpräparate sind frei verkäuflich im Handel erhältlich.

Der Kalzium-Gehalt einzelner Lebensmittel

| Portion von 100 g | Kalzium-gehalt | Portion von 100 g | Kalzium-gehalt |
|-------------------|----------------|--------------------|----------------|
| Artischocken | 50 mg | Ölsardinen | 355 mg |
| Bohnen grün | 50 mg | Petersilie | 240 mg |
| Brennnesselsaft | 190 mg | Pfifferlinge | 80 mg |
| Brokkoli | 110 mg | Reis, Natur | 25 mg |
| Datteln | 60 mg | Reis, weiß | 6 mg |
| Erdnüsse | 60 mg | Rhabarber | 50 mg |
| Feigen | 190 mg | Schnittlauch | 130 mg |
| Grünkohl | 210 mg | Schwarzwurzel | 50 mg |
| Gurken | 15 mg | Sellerie | 70 mg |
| Haferflocken | 56 mg | Sesamsamen | 780 mg |
| Haselnüsse | 225 mg | Sojabohnen | 260 mg |
| Hering | 110 mg | Sojakeime | 40 mg |
| Hühnerei | 55 mg | Sonnenblumen- | |
| Kartoffeln | 10 mg | samen | 100 mg |
| Kohlrabi | 70 mg | Spinat | 125 mg |
| Krabben | 90 mg | Tomaten | 13 mg |
| Lachs | 190 mg | Vollkornbrot | 65 mg |
| Lauch | 120 mg | Vollkornhafer | 250 mg |
| Linsen | 70 mg | Weizenkeime | 70 mg |
| Mandeln | 250 mg | Weizenvollkornbrot | 65 mg |
| Mangold | 105 mg | Zwiebeln | 160 mg |

Der Laktose-Gehalt einzelner Lebensmittel

Das Austesten der individuellen Verträglichkeit verschiedener Nahrungsmittel ist für die Ernährung Laktose-intoleranter Menschen von großer Bedeutung, denn jeder Betroffene reagiert anders auf milchzuckerhaltige Kost. Trotzdem ist es hilfreich, wenn man eine Vorstellung davon hat, wie viel Laktose man mit einer Mahlzeit zu sich nimmt. Anhand der folgenden Tabellen können Sie ersehen, wie hoch der Milchzuckergehalt einzelner Nahrungsmittel ist.

Bedenken Sie bitte, dass sich die Angaben jeweils auf 100 g des entsprechenden Nahrungsmittels beziehen! Der Laktose-Gehalt einer Portion Kondensmilch ist dementsprechend auf gerade 2–5 g herunterzurechnen. Ein Glas Milch (200 ml) umfasst hingegen rund 200 g.

Des Weiteren beruhen sämtliche Angaben auf Durchschnittswerten. Sie können bei verschiedenen Sorten und Marken sehr unterschiedliche Ausprägungen annehmen.

Das Austesten der individuellen Verträglichkeit von Nahrungsmitteln ist wichtig, da jeder Betroffene anders auf milchzuckerhaltige Kost reagiert!

| 100 g Lebensmittel | Laktose-Gehalt |
|-----------------------------|----------------|
| Briekäse 50 % | 0,1–2,0 g |
| Butter | 0,6 g |
| Butterkäse 50 % | 0,6 g |
| Buttermilch | 3,5 g |
| Buttermilchpulver | 44,2 g |
| Camembertkäse 45 % | 0,1–1,8 g |
| Cebe Caroma® | 25,0 g |
| Chesterkäse 50 % | 0,3 g |
| Cottage Cheese (Hüttenkäse) | 3,3 g |
| Crème double | 4,5 g |
| Crème fraîche | 2,5 g |
| Dessertcreme | 2,8–6,3 g |
| Dickmilch | 3,7–5,3 g |
| Dickmilch Frucht | 3,2–4,4 g |

