

# Gastroenterologische Praxis Ratzeburg



**Dr. med. Alexander Ruthke**  
Internist-Gastroenterologe-Diabetologe

**Dr. med. Holger Burhorn**  
Internist-Gastroenterologe-Proktologe

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde eine Milchzucker-oder „Lactoseintoleranz“ festgestellt.

Die betrifft ca. 10% aller Menschen in Europa und noch wesentlich mehr Asiaten oder Afrikaner. Durch einen Mangel oder eine Unterfunktion eines Enzyms, also eines Eiweißbausteins im Dünndarm kann der Milchzucker der Nahrung nicht in seine Einzelbausteine gespalten werden und ist dadurch unverdaulich. Symptome wie Durchfall, Bauchschmerz, Luft im Bauch oder Bauchgrummeln etwa 30-60 Minuten nach dem Essen sind typische Zeichen.

Wichtig zu wissen ist, dass dadurch keine Schädigung des Darmes oder überhaupt des Körpers zu erwarten ist. Also auch nach jahrelang nicht erkannter oder nicht beachteter Milchzuckerunverträglichkeit entsteht kein körperlicher Schaden. Es besteht auch kein erhöhtes Risiko für Darmerkrankungen in der Zukunft.

Allerdings können umgekehrt bestimmte Darmerkrankungen wie z.B. Entzündungen auch eine Milchzuckerunverträglichkeit bedingen, dann spricht man von einer „sekundären Laktoseintoleranz“. Wenn der Verdacht besteht und auch nach Diät sich die Beschwerden nicht bessern kann z.B. mit Ultraschall oder einer Darmspiegelung eine weitere Abklärung erfolgen.

Zur Behandlung der Milchzuckerunverträglichkeit sollte Milchzucker in der Nahrung gemieden werden. Ein vollständiger Verzicht wie z.B. bei einer Allergie ist allerdings selten nötig, weil meistens eine Restaktivität der Laktase, also des milchzuckerspaltenden Enzyms im Dünndarm besteht. Neben dem Milchzucker in den anbei aufgeführten Listen ist Milchzucker in sehr vielen Fertiggerichten, Backmischungen oder auch Tabletten als Bindemittel enthalten. Salami kann Milchzucker ebenfalls enthalten. Hier gilt es also aufzupassen und bei Fertigprodukten gut auf die Inhaltsstoffe zu schauen.

Wenn das einmal nicht möglich ist kann man auf „Lactase“ zurückgreifen. Dies ist das im Dünndarm vermindert aktive Enzym. Man kann Lactase in Apotheken (höher dosiert, teurer) oder auch im Drogeriemarkt (niedriger dosiert, günstiger) rezeptfrei als Kautablette oder Pulver kaufen. Eine Kostenübernahme durch Krankenkassen ist bisher nicht möglich. Die Lactase wird also meistens nur im Einzelfall bei Bedarf zum Essen angewendet werden.

Für den Alltag haben sich lactosefreie, sog „MinusL“- Produkte bewährt. Hier gibt es mittlerweile eine breite Palette milchzuckerfreie Produkte.

Wir hoffen, das Sie durch diese Informationen besser mit Ihren Beschwerden umgehen können. Bei Problemen sprechen sie Ihren Hausarzt oder gerne auch uns wieder an.

Informationen im Internet: [www.Laktase.de](http://www.Laktase.de)

## Laktoseintoleranz

### Laktosegehalt ausgewählter Lebensmittel

Lebensmittel	g Laktose/100g
Frischmilch, H-Milch	4,8 - 5,0
Dickmilch	3,7 - 5,3
Frucht-Dickmilch	3,2 - 4,4
Joghurt	3,7 - 5,6

# Gastroenterologische Praxis Ratzeburg



**Dr. med. Alexander Ruthke**  
Internist-Gastroenterologe-Diabetologe

**Dr. med. Holger Burhorn**  
Internist-Gastroenterologe-Proktologe

Joghurtzubereitungen	3,5 - 6,0
Kefir	3,5 - 6,0
Buttermilch	3,5 - 4,0
Sahne, Rahm (süß, sauer)	2,8 - 3,6
Crème fraîche, Crème double	2,0 - 4,5
Kaffeesahne (10-15% Fett)	3,8 - 4,0
Kondensmilch (4-10% Fett)	9,3 - 12,5
Butter	0,6 - 0,7
Butterschmalz	0
Milchpulver	38,0 - 51,5
Molke, Molkegetränke	2,0 - 5,2
Desserts, Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis	3,3 - 6,3
Eiscreme	5,1 - 6,9
Sahneeis	1,9
Magerquark	4,1
Rahm- u. Doppelrahmfrischkäse	3,4 - 4,0
Quark (10 - 70% Fett i.Tr.)	2,0 - 3,8
Schichtkäse (10-50% Fett i.Tr.)	2,9 - 3,8
Hüttenkäse	2,6
Friskäsezubereitungen (10-70% Fett i.Tr.)	2,0 - 3,8
Schmelzkäse (10-70% Fett i.Tr.)	2,8 - 6,3
Kochkäse (0-45% Fett i. Tr.)	3,2 - 3,9
Hart-, Schnitt- und Weichkäse	laktosefrei bzw. geringe Mengen

Quelle: Kasper: Ernährungsmedizin und Diätetik

Für Laktose- bzw. milchhaltige Lebensmittel gibt es zahlreiche "Ersatzlebensmittel". Die unten aufgeführten Lebensmittel sind im Naturkosthandel, und auch in gut sortierten Lebensmittelmärkten erhältlich.

Am sichersten ist eine Ernährungsweise, bei der Sie alle Speisen aus frischen Lebensmitteln selbst zubereiten!

Ersatz für Milch- und Milchprodukte

Mandelmilch  
Sojamilch  
Sojatrunk  
Reismilch  
Reisdrink  
Sojajoghurt  
Sojadessert  
Sojacreme

# Gastroenterologische Praxis Ratzeburg



**Dr. med. Alexander Ruthke**  
Internist-Gastroenterologe-Diabetologe

**Dr. med. Holger Burhorn**  
Internist-Gastroenterologe-Proktologe

Milch- und Laktosefreier Brotbelag

Marmelade, Honig,  
Zuckerrübensirup, Melasse,  
Apfelkraut, Birnenkraut  
Mandelmus, Sesammus, Nussmus  
Pflaumenmus, Apfelmus  
Obst (z.B. Banane)  
Gemüse (z.B. Paprika, Radieschen,  
Tomaten)  
vegetarische Brotaufstriche  
kalter Braten, Roastbeef, Corned  
Beef  
Wurst (Inhaltsstoffe erfragen!)  
Krabben, Makrele  
Rührei, gekochtes Ei, Spiegelei  
Tofupastete, Tofuscheiben  
Vitam R

Erlaubte Fette

Margarine, laktosefrei  
Butterschmalz  
naturreine Pflanzenöle

Titel	Autor/In
Milcheiweißallergie und Laktoseintoleranz Praktischer Ratgeber mit Einkaufshilfen und Rezepten Dr. W. Jopp Verlag, Wiesbaden	Nora Kircher
Laktose-Intoleranz - Wenn Milchzucker krank macht Praktischer Ratgeber Verlag: Trias, 2003, ISBN 3-8304-3187-2	Thilo Schleip
Köstlich kochen ohne Milchzucker Moderne schnelle Rezepte, 2003, Verlag: Trias, 2003, ISBN 3-431-04059-4	Christiane Hof