

# Empfehlungen für Patientinnen und Patienten

## Laktoseintoleranz



kompetent-freundlich-nah

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Wohlbefinden liegt uns sehr am Herzen, daher möchten wir Ihnen eine kleine Stütze mit auf den Weg geben.

### Was ist eine Laktoseintoleranz?

Bei der Verdauung von Milch/Milchprodukten wird der Milchzucker (Laktose) im Dünndarm durch ein Enzym (Laktase) in Einzelbausteine gespalten, die im Körper dann weiter verstoffwechselt werden.

Bei einer Laktoseintoleranz wird die Laktose nicht ausreichend gespalten, da z. B. nicht genügend milchzuckerspaltende Enzyme vorhanden sind. So gelangt die Laktose ungespalten in den Dickdarm und wird dort von Darmbakterien zersetzt. Das führt zu einem Völlegefühl, Blähungen, Schmerzen, Blähbauch – nicht selten auch begleitet von Durchfällen.



## Welche Lebensmittel enthalten Laktose?

- auf natürliche Weise in allen Milch und Milchprodukten enthalten (auch in Ziegen-, Schafs- und Stutenmilch)
- Verarbeitete Lebensmittel wie z. B. Kuchen, Saucen, Aufläufe oder Desserts können Milch und Milchprodukte enthalten. Kleinere Portionen werden in der Regel gut vertragen. Testen Sie Ihre individuell verträgliche Menge aus.
- Hochverarbeitete Produkte oder auch sogenannte High-Protein-Produkte (Riegel, Shakes, Proteinpulver, Puddings) enthalten häufig eine große Menge Laktose; auf der Zutatenliste ist sie als Magermilchpulver, Milchzucker/Laktose, (Süß-) Molkenpulver, Molkenerzeugnis, Vollmilchpulver, Milchproteinpulver/Molkenproteinpulver gekennzeichnet.

## Gibt es Milch/Milchprodukte, die von Natur aus wenig oder sogar keine Laktose enthalten?

- Butter besteht hauptsächlich aus Fett, der Laktoseanteil ist < 1 g.
- Hart-, Schnitt- und Weichkäsesorten (z. B. Bergkäse, Butterkäse, Camembert) sind laktosearm, denn der Laktosegehalt sinkt durch die Reifung.
- Ebenso werden Sauermilchprodukte wie stichfester Joghurt, Quark oder Kefir meist bis zu 150 g gut vertragen, weil die darin enthaltenen Milchsäurebakterien die Laktose abbauen.
- Achten Sie bei Ersatzprodukten wie z. B. Hafermilch darauf, dass Calcium den Produkten zugesetzt wurde!



## So könnte Ihr Tagesplan aussehen

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Frühstück</b>        | Brot, Butter und Erdbeermarmelade<br>1 Tasse Kaffee mit Hafermilch           |
| <b>Mittagessen</b>      | Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (laktosefreie Sahnesoße und mit Gouda überbacken) |
| <b>Zwischenmahlzeit</b> | Naturjoghurt (so viel Sie individuell vertragen) mit Heidelbeeren            |
| <b>Abendessen</b>       | Brot, Butter, Bergkäse, Salami und Tomatensalat                              |

**Tipp:** Wenn unklar ist, ob Gerichte Laktose enthalten (im Restaurant oder bei Einladungen), können Laktasepräparate direkt vor oder während einer Mahlzeit auch in Form von Tabletten oder Kapseln (erhältlich in Drogerien oder Apotheken) eingenommen werden. Allerdings empfiehlt sich keine dauerhafte Einnahme dieser Enzyme, da die Wirkung dieser Präparate meist nicht ausreichend und von vielen Faktoren abhängig ist.



## Allgemeine Empfehlungen

- Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. Erlaubt ist, was vertragen wird!
- Entscheidend ist die Menge: Auch Menschen mit Laktoseintoleranz haben eine gewisse Restspaltungsaktivität bis ins hohe Alter. Meist sind zwischen 6-12 g Laktose über den Tag verteilt kein Problem.
- Achten Sie auf die Kohlenhydratmenge bei den Nährwertangaben eines Milchproduktes. Enthält es Kohlenhydrate < 0,1 g, ist es automatisch laktosefrei.
- Achten Sie besonders bei Fertigprodukten auf die Inhaltsstoffe. Häufig finden sich in der Zutatenliste Milchzucker, Laktose, Milchpulver ...
- Ein kompletter Verzicht auf Milchprodukte wird nicht empfohlen. Sie liefern hochwertiges Eiweiß, Calcium, B- und fettlösliche Vitamine. Außerdem dient der Milchzucker unseren Darmbakterien als Nahrung.
- Laktose und Milcheiweiß sind nicht das Gleiche!
- Produkte mit der Kennzeichnung „Kann Spuren von Milch enthalten“ oder mit den Inhaltsstoffen „Laktat/Milchsäure“ können unbedenklich verzehrt werden.





**Haben Sie weitere Fragen?  
Sprechen Sie uns an.  
Unser Ernährungsteam hilft  
Ihnen gerne weiter!**

Diese Informationen orientieren sich an dem Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP) und an den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE e. V.)

**Städtisches Krankenhaus  
Pirmasens gGmbH**

Pettenkoferstraße 22 • 66955 Pirmasens  
Telefon: 06331 714-2319 • Telefax: 06331 714-1023  
[info@kh-pirmasens.de](mailto:info@kh-pirmasens.de)  
<https://kh-pirmasens.de>