



## LAKTOSEUNVERTRÄGLICHKEIT

**Laktose (=Milchzucker)** ist in Milch und Milchprodukten enthalten. Normalerweise wird der Milchzucker durch **Laktase** aufgespalten, ein Enzym, das im Darm gebildet wird. Ist zu wenig oder gar kein Laktaseenzym vorhanden, gelangt der Milchzucker unverdaut in tiefere Darmabschnitte und löst dort Blähungen, Durchfälle und Bauchschmerzen aus. Je nach Schwere des Enzymmangels werden laktosearme Milchprodukte oder kleine Mengen an Milchprodukten über den Tag verteilt toleriert.

### Der Laktosegehalt von Milchprodukten kann in 4 Gruppen eingeteilt werden:

- 1. Fast laktosefrei** (Großteil des Milchzuckers bleibt in der Molke zurückbleibt bzw. wird im Reifeprozess abgebaut):
  - Butter
  - länger gereifte Käsesorten (Schnitt-, Hartkäse, Parmesan, Camembert,..)
- 2. Laktosearm** (werden in kleinen Mengen vertragen):
  - Topfen
  - Hüttenkäse
- 3. Mittlerer Laktosegehalt** (werden in kleinen Mengen noch relativ gut vertragen, da der enthaltene Milchzucker bereits teilweise abgebaut ist):
  - Joghurt
  - Buttermilch
  - Kefir
- 4. Laktosereich** (sollte gemieden werden):
  - reine Milch
  - Speisen, die Milch, Molke, Milch- und Molkepulver oder Milchzucker in größeren Mengen enthalten (z.B: Milchreis, Pudding, süße Aufläufe)

### In der Lebensmittelindustrie wird Magermilchpulver eingesetzt!

Achten sie auf die Zutatenliste bei: Schokolade, bestimmte Kekssorten, Fertigpudding, Frischkäsezubereitungen. Je weiter vorne ein Inhaltsstoff, beispielsweise Milch- und Milchzuckergehalt, in der Zutatenliste angeführt sind, desto mehr ist davon enthalten. Am besten ist milchzuckerhaltige Lebensmittel anfangs völlig wegzulassen und dann stufenweise ausprobieren, welche Mengen beschwerdefrei vertragen werden.

### Überblick: Laktosegehalt pro 100 Gramm Lebensmittel:

Magermilchpulver	50 g	Magertopfen	3 g
Kondensmilch (7,5%)	9 g	Joghurt (3,6% Fett)	3 g
Milchschokolade	9 g	Fruchtjoghurt	3 g
Eiscreme	6 g	Butter (45% Fett)	0,5 g
Vollmilch (3,6% Fett)	4 g	Fetakäse	0,5 g
Buttermilch	4 g	Chesterkäse (50% Fett)	0,3 g
Hüttenkäse	3 g	Camembert (45% Fett)	0,1 g
Magerjoghurt (1,5% Fett)	3 g	Rahmbrie (50% Fett)	0,1 g
Schlagsahne	3 g	Parmesan	0,05 g