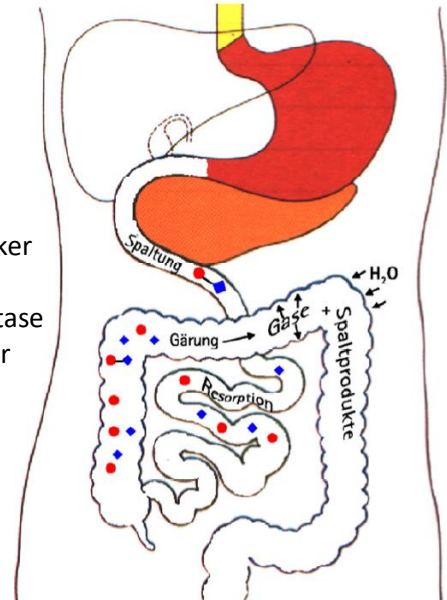


## Elterninformation der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Paderborn **Ernährung bei Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)**

Die Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) kommt relativ häufig vor. In Deutschland sind etwa 10 % Bevölkerung betroffen; in asiatischen Ländern haben sogar bis zu 90 % der Erwachsenen eine Laktoseintoleranz!

Der Milchzucker ist ein sogenannter Zweifach-Zucker, der aus zwei Einfachzuckern zusammengesetzt ist. Um im Dünndarm aufgenommen werden zu können, muss der Milchzucker erst in seine beiden Einzelzucker aufgespalten werden. Diese Aufspaltung wird durch das Enzym Laktase durchgeführt. Eine Laktoseintoleranz liegt dann vor, wenn zu wenig Laktase da ist, oder sie ganz fehlt, dann kann der Dünndarm den Milchzucker aus der Nahrung nicht aufnehmen.

Deshalb gelangt bei Zufuhr größerer Mengen Milchzucker dieser in den Dickdarm. Die im Dickdarm lebenden Bakterien vergären den Zucker: dabei entstehen Spaltprodukte und Gase die zu Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen oder/und Durchfall führen.



### **Ursachen und Dauer der Milchzuckerunverträglichkeit ?**

1. Bei einem Teil der Patienten kommt es nach Magen-Darm-Infekten, oder bei anderen Darmerkrankungen vorübergehend zu einer Beeinträchtigung der Milchzuckerspaltung.
2. Bei den meisten Menschen nimmt die Laktaseproduktion im Jugendlichen- oder Erwachsenenalter einfach ab, diese Abnahme ist genetisch bedingt, weil man nach dem Säuglingsalter keine Milch zum Überleben mehr braucht. Bei dieser Form bleibt die Milchzuckerunverträglichkeit ein Leben lang bestehen.

Die Laktoseintoleranz darf nicht mit der Milchallergie verwechselt werden!

### **Wie wird die Milchzuckerunverträglichkeit behandelt?**

Es ist sehr sinnvoll, die Milchzuckermenge in der Ernährung zu reduzieren um die Beschwerden zu verbessern. In der Regel ist aber eine komplett milchfreie Ernährung nicht erforderlich. Die meisten Menschen haben nämlich eine geringe Laktaserestproduktion zur Aufspaltung kleinerer Milchmengen. Wie viele Milchprodukte Sie oder Ihr Kind vertragen, kann man aufgrund der Untersuchungsergebnisse nicht präzise vorhersagen, die Höhe der Werte im Atemtest sagt ebenfalls nichts darüber aus wieviel Laktaserestproduktion man hat.

Es hat sich bewährt, am Anfang sehr konsequent alle Nahrungsmittel, die unter Milchverwendung hergestellt werden, wegzulassen. Diese sehr strikte Diät sollte etwa 4 Wochen durchgeführt werden. Bei kompletter Beschwerdefreiheit kann man dann sehr vorsichtig und tageweise die Verträglichkeit einzelner Milchprodukte austesten, z.B. zunächst mit einem Joghurt anfangen.

### **Gibt es Medikamente gegen die Milchzuckerunverträglichkeit?**

Das fehlende Enzym Laktase kann in Tabletten- oder Pulverform zugeführt werden.

Laktase-Präparate können über Apotheken oder auch über Internet rezeptfrei bezogen werden.

Beispiele: Lactrase® Kps., Lactaid®, Lactofit® Lactase Pulver, Kerulac® Tropfen, Tilacta Med® Kautabletten

Die Stärke der verschiedenen Präparate ist sehr unterschiedlich; man sollte sich in der Dosierung an den Herstellervorschlägen orientieren. Die Dosierung erfolgt nach dem Laktosegehalt der Mahlzeit und dem individuellen Bedarf und muss zum Teil durch Ausprobieren ermittelt werden. Weitere Informationen zu diesen Produkten (auch Bezugsquellen und Dosierungen) finden Sie auch auf einschlägigen Internetseiten. Das Präparat muß zu jeder milchzuckerhaltigen Mahlzeit zugeführt werden. Die Dosis sollte über das Essen verteilt werden!

Laktase-Präparate sind besonders für das Essen außer Haus (Eisdiele,...) eine Alternative zur Diät.

### **Worauf ist bei der Ernährung zu achten?**

Berücksichtigen Sie bitte, dass viele Fertigprodukte unter Verwendung von Milch und Milchprodukten hergestellt worden sind. Zudem können Medikamente und Zahnpasten Milchzucker (Laktose) enthalten.

### **Diese Nahrungsmittel besser vermeiden:**

- **Milch:** Kuhmilch in jeder Form und alle daraus hergestellten Speisen; Ziegenmilch, Schafsmilch; Buttermilch, Sahne, Kaffeesahne, Kondensmilch, Quark, Milchkakao.
- Joghurt: Die im Joghurt enthaltenen Bifidusbakterien haben selber die Fähigkeit, den Milchzucker aufzuspalten. Viele Patienten mit Milchzuckerunverträglichkeit bekommen nach geringen Mengen Joghurt keine Beschwerden. Bitte ausprobieren.
- Käse: Alle Frisch- und Streichkäsesorten, außer denjenigen, die unter den unbedenklichen Nahrungsmitteln aufgeführt sind.
- Backwaren, Aufläufe, Breie, die mit Milch hergestellt werden (z.B. Brötchen, Desserts, Kuchen)
- Schokolade und Bonbons, die unter Verwendung von Milch oder Milchzucker hergestellt sind
- ggf. Verpackungsangaben beachten!

### **Diese Nahrungsmittel sind gut verträglich:**

- Alle Gemüse, Kartoffeln (Vorsicht bei Kartoffelbrei, wird mit Milch gekocht)
- Alles Obst
- Getreideprodukte: Nudeln, Reis Mais, Hirse, Gerste, Roggen, Weizen, Hafer, Mehl, Grieß, und daraus zubereitete Speisen.
- Brot und Backwaren: Brotsorten, die ohne Milch hergestellt werden. Ggf Angaben des Bäckers bzw. Deklaration des Brotes beachten
- Schokolade und Bonbons, die unter Verwendung von Milch oder Milchzucker hergestellt sind
- Alle Fleischsorten, Geflügel und Wild; Wurstwaren nur, sofern sie ohne Milchprodukte hergestellt worden sind (ggf. Metzger fragen)
- Alle frischen Fische.
- Alle reinen Pflanzenöle und -margarinen (Oft ist Molkepulver in Margarine zugesetzt!). Butter ist in geringen Mengen erlaubt.
- Käse mit weniger als 1 g Lactose/100g (alle Edamer, Gouda, Emmentaler, Camembert, Butterkäse, Mozzarella, Tilsiter).
- Sojaprodukte: Sojamilch
- Laktosefreie Produkte (Minus L, LACtofree®): Laktosefreie Milch, Sahne und Joghurt

**Quelle: „Ernährung bei Milchzuckerunverträglichkeit (Lactoseintoleranz)“** Dr. M. Claßen, Abteilung für Kindergastroenterologie, Hepatologie und Ernährung, Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Klinikum LdW, Bremen