

Dr. med. S. Braun
Allgemeinarzt / Facharzt für
Kinderheilkunde und Jugendmedizin



Laktoseintoleranz / Laktasemangel

Problem: Milchzucker kann auf Grund eines Enzymmangels nicht ausreichend im Darm gespalten werden. Die ersten Beschwerden (Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Durchfall) treten meist nach dem 3. Lebensjahr auf, oft in Anschluss an eine überstandene Magendarminfektion.

Da Laktose in vielen Nahrungsmitteln enthalten ist, sollten diese so gut wie möglich gemieden werden. Hierdurch können Beschwerden gelindert werden.

Nahrungsmittel mit viel Laktose möglichst meiden:

- Milch
- Rahm/Sahne
- Milchgetränke
- Butter, Käse
- Pudding, Quark, Nougat

Käse: Je länger der Reifungsprozess, desto geringer der Laktoseanteil. Parmesan und andere ausgereifte Produkte werden meist besser vertragen als z.B. junger Gauda.

Nahrungsmittel ohne Laktose: frisches Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Geflügel, Öl, Eier, Marmelade, Kaffee, Tee, Frucht-/Gemüsesäfte, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Salz, Zucker, Honig, Süßstoff, Sojamilch

Vorteil: Mittlerweile gibt es immer mehr laktosefreie Milchprodukte, wie Milch, Joghurt, Käse, Sahne, Quark

Vorsicht: Auf zugesetzte Laktose in Lebensmitteln achten! Häufiger Zusatz in Fertiggerichten, Broten, Getreideriegeln, Würzmischungen, Wurstwaren, Teigen, Bonbons, Speiseeis, Schokolade, Instantprodukte, Tütensuppen, Margarine

Milchzucker versteckt sich hinter vielen Begriffen: Laktose, Laktosemonohydrat, Milchpulver, Vollmilchpulver, Molke, Süßmolkepulver, Sauermolkepulver, entrahmte Milch, Molkenerzeugnisse, Rahm, Sahnepulver, Saure Sahne, Butter

Wichtige Abgrenzung zur Kuhmilchallergie: Die Kuhmilchallergie ist die häufigste Allergie im Säuglingsalter und eine der frühesten allergischen Manifestationen überhaupt. 2-10% der Säuglinge sind laut aktueller Studien betroffen. Erholungsrate von 87% nach 3 Jahren. Im Anschluss treten bei 70% atopische Erkrankungen (Asthma bronchiale, Neurodermitis, Heuschnupfen) auf. Die Allergie richtet sich dann meist nicht mehr gegen Nahrungsmittel, sondern gegen Pollen, Gräser, Tiere, Hausstaubmilben oder Schimmelpilze.