

Lactose

Praxisstempel

Lactose (= Milchzucker) ist in Milch und Milchprodukten enthalten. Normalerweise wird Lactose aufgespalten durch Lactase, ein Enzym, das in den Darmzotten gebildet wird. Ist zuwenig oder gar keine Lactase vorhanden, gelangt der Milchzucker unverdaut in tiefere Darmabschnitte und kann dort Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen verursachen. Je nach Schwere des Enzymmangels werden lactosearme Milchprodukte oder kleine Mengen von Milchprodukten über den Tag verteilt toleriert.

Der Lactosegehalt von Milchprodukten kann in 4 Gruppen eingeteilt werden:

- 1. Fast lactosefrei:** Am besten verträglich sind Butter und länger gereifte Käsesorten (Schnittkäse), da ein Großteil des Milchzuckers in der Molke zurückbleibt bzw. während des Reifeprozesses abgebaut wird.
- 2. Lactosearm:** Topfen und Hüttenkäse werden in kleinen Mengen vertragen, da die milchzuckerspaltenden Enzyme auch nach dem Verzehr noch wirksam sind und so die körpereigene Lactase teilweise ersetzen.
- 3. Mittlerer Lactosegehalt:** Gesäuerte Milchprodukte, wie Joghurt, Buttermilch und Kefir, werden manchmal in kleineren Mengen noch relativ gut vertragen, da der enthaltene Milchzucker teilweise abgebaut ist und die Darmbakterien diesen besser aufspalten können.
- 4. Lactosereich:** Gemieden werden sollten vor allem die reine Milch sowie Speisen, die Milch, Molke, Milch- und Molkepulver oder Milchzucker in größerer Menge enthalten (z. B. Milchreis, süße Aufläufe, Puddings ...).

Da in der Lebensmittelindustrie sehr häufig Magermilchpulver eingesetzt wird, sollten Sie auch bei der Zutatenliste bestimmter fertiger Lebensmittel (Schokolade, Keksorten, Fertigpuddings, Frischkäsezubereitungen ...) auf Milchpulver und Lactosegehalt achten. Je weiter vorne diese Zutaten in der Liste stehen, desto mehr ist davon enthalten. Wieviel Lactose im Einzelnen vertragen wird, ist individuell sehr verschieden. Am besten ist es, lactosehaltige Lebensmittel anfangs wegzulassen und dann stufenweise auszuprobieren, welche Mengen beschwerdefrei toleriert werden.

Anmerkung: Lactose = Milchzucker (sollte gemieden werden)
Lactase = milchzuckerspaltendes Enzym
Lactat = Milchsäure (hat nichts mit Milchzucker zu tun)

Überblick: Lactosegehalt pro 100 g Lebensmittel:

Magermilchpulver	50,50 g	Hüttenkäse	3,30 g	Butter	570 mg
Milchschokolade	9,50 g	Magerjoghurt (1,5 % Fett)	3,28 g	Fetakäse (45 % Fett)	527 mg
Kondensmilch (7,5 % Fett)	9,19 g	Schlagsahne	3,27 g	Chesterkäse (50 % Fett)	298 mg
Eiscreme	6,67 g	Magertopfen	3,20 g	Camembert (45 % Fett)	102 mg
Vollmilch (3,6 % Fett)	4,55 g	Joghurt (3,6 % Fett)	3,19 g	Rahmbrie (50 % Fett)	97 mg
Buttermilch	4,01 g	Fruchtjoghurt	3,08 g	Parmesan	56 mg

Werte entnommen aus: Nährwerttabelle Souci, Fachmann, Kraut, 1994

Schaf-, Ziegen- und Stutenmilch enthalten annähernd gleich viel Milchzucker wie Kuhmilch. Schaf- und Ziegenkäse sind deshalb genauso gut verträglich wie Käse aus Kuhmilch, die reine Milch ist als Kuhmilchersatz aber nicht geeignet. Zum Zubereiten von Speisen kann Reismilch, Mandelmilch oder Hafermilch (Reformhaus) als Ersatz verwendet werden.

! Milchzucker kann enthalten sein in: Fertiggerichten – Saucen – Spätzle, Knödel – Margarine – Kuchen – Brötchen/Gebäck – Wurst- und Fleischaufstrichen

Modifiziert nach H. Bair, Landeskrankenhaus Innsbruck

