

# Info Blatt - Lactasemangel

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Bei Ihnen wurde eine Milchzucker-Unverträglichkeit festgestellt. Dieses Informationsblatt soll Ihnen einige Informationen über die diätetischen Maßnahmen zur Besserung Ihrer Beschwerden geben.

## Allgemeines

Milchzucker (Lactose) ist ein Molekül aus zwei Teilen, das erst nach Spaltung durch das in der Darmwand vorkommende Enzym Lactase vom Darm in das Blut aufgenommen werden kann. Die Aktivität dieses Enzyms nimmt im Laufe des Lebens ab. Diese ist beim Säugling sehr hoch, wogegen ältere Menschen fast immer einen gewissen Mangel haben. Bei Ihnen ist der Mangel so ausgeprägt, dass die fehlende Aufnahme des Milchzuckers zu Beschwerden geführt hat. Der Erkrankung liegt also keine Allergie gegen Milch zugrunde, sondern die Unfähigkeit des Darmes Milchzucker zu verwerten. Dabei wird der Milchzucker unter Gasbildung von den im Dickdarm befindlichen Darmbakterien verstoffwechselt. Es kommt zu Bauchkrämpfen und Blähungen. Wichtig ist dabei, dass die (z. B.) versehentliche Einnahme von Milchzucker keine bedrohlichen Folgeerkrankungen, sondern lediglich vorübergehende Beschwerden verursacht. Meist ist keine sehr strenge Diät notwendig. Zum Ausschluß anderer Erkrankungen (z. B. einheimische Sprue) ist eine Magenspiegelung mit Probenentnahme aus den Dünndarm dringend zu empfehlen.

## Diätetische Empfehlungen

### Folgende Speisen werden meist gut vertragen:

- Fleisch, Wurst und Fisch (bei Fertigprodukten Inhaltstoffe beachten).
- Gemüse, Getreide, Obst und Nüsse.
- Getränke außer Milch.
- Zucker, Traubenzucker, Honig und Konfitüren.
- Margarine, Butter, Käse.
- Eier.
- Sojamilch und pflanzlicher Kaffeeweißer.
- Obstkuchen mit Mürbteig, Rührkuchen, Biskuit, Eiweißgebäck.
- alle sog. L-minus-Produkte, also milchzuckerfreie Milchprodukte

### Folgende Speisen sollten Sie unbedingt meiden:

- Milch und damit hergestellte Speisen, wie Milchsuppe, Kakao, Pudding, Milchmixgetränke,
- Milchpulver und Kondensmilch,
- Konditoreikuchen, Butter- und Sahnetorten.
- Milchspeiseeis
- Milkschokolade, Nougat, Pralinen, Karamelbonbons.
- Nuß-Nougat-Creme, Süßigkeiten mit Cremefüllung.
- Süßstofftabletten, Tabletten, die Lactose enthalten (auf Kennzeichnung achten!).
- Instant-Kartoffelpüree, industrielle Gemüsezubereitungen.
- Sahnelikör.

**Bei Fertigprodukten bitte auf die Inhaltsstoffe achten.** Es darf kein **Milchzucker oder Lactose** enthalten sein. **Milchprodukte, wie Butter, Käse und Joghurt sollten anfangs weggelassen** werden. Sie werden dann aber meist in begrenzten Mengen **problemlos vertragen**.

**Wenn sie eingeladen sind oder in ein Lokal gehen können Sie vorher 3 – 4 Lactase-Kapseln (Apotheke oder Drogeriemarkt) einnehmen, um Beschwerden zu vermeiden.**

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit !**