



Dr. Martin GÄBLER
Arzt f. Allgemeinmedizin
Ernährungsmedizin
Notarzt

Reidenweg 26, 9500 Villach

Tel: 04242-550 40 Fax: -14

MILCHZUCKERARME KOST (Lactosearme Kost)

Allgemeine Informationen

Bei Mangel des milchzuckerspaltenden Enzyms, Lactase, wird Milchzucker nicht richtig verdaut. Dies verursacht Bauchgrimmen, vermehrte Gasbildung und eventuell Durchfall.

Wenn der Milchzucker in der Nahrung weitgehend weggelassen wird, bessern sich diese Beschwerde. **Die Diät soll für 3 Wochen streng eingehalten**, danach langsam gelockert werden, um die individuelle Toleranzgrenze festzustellen.

Ernährungstherapie

Zu meiden gilt, da sehr milchzuckerreich:

- Kuhmilch, Schafmilch, Ziegenmilch, Stutenmilch
- alle mit Milch hergestellten Speisen (Pudding, Creme, Püree, Palatschinken, Schmarren, Breie, Aufläufe, Topfenstrudel...)
- Sauermilchprodukte (Joghurt, Sauermilch, Buttermilch,...)
- Topfen, Hüttenkäse, Glundner, Kochkäse, Schmelzkäse
- Schlagrahm, Kaffeeobers, Maresi, Sauerrahm, Creme fraiche
- Schokolade, Pralinen, Caramelbonbons, Speiseeis, Instantkakao
- Fertigprodukte, denen Milch oder Lactose zugesetzt wurde (wird bei verpackter Ware deklariert), z.B., manche Suppenpulver, Aufstriche, Saucen, fettreduzierte Mayonnaisen...
- Kartoffel- und Gemüseerzeugnisse, denen bei der Herstellung Lactose zugesetzt wurde, z.B., Kartoffelpüreeflocken, manche Gemüsekonserven, Sauerkraut.....
- Brot und Gebäcksorten, die mit Milch oder Milchpulver angereichert sind
- Kuchen und Konditorwaren, Kuchenmehlmischungen
- Medikamente, Nahrungsergänzungen können Laktose enthalten!

Empfehlenswert sind Lebensmittel, die frei von, bzw. arm an Milchzucker sind:

- Als Milchersatz: „Minus L“ Milch, Sojamilchprodukte, pflanzliches Milchpulver (z.B. Completa lactosefrei), Reismilch, Kokosmilch, Hafermilch
- Kleine Mengen gut gereifter Hart- oder Weichkäse (unter 1g Laktose/100g), wie Schafskäse, Camembert, Rahmbrie, Parmesan, Emmentaler, Tilsiter, Edamer, Bergbaron, Grogonzola, Jerom
- Milchfreie Margarinen (z. B. Eden, Becel), Butter und Margarine in kleinen Mengen
- Fleisch, Fisch, Eier, Öle, reine Brot- und Getreideprodukte, Obst, Gemüse, Kartoffeln
- Marmelade, Honig, Zucker - Vorsicht bei Fructosemalabsorption!