

## Ernährung bei Laktoseintoleranz

Das Ergebnis des Atemtestes zeigt, dass bei Ihrem Kind **Milchzucker** (Laktose) vom Dünndarm nur in begrenzter Menge aufgenommen werden kann (**Laktoseunverträglichkeit** oder Laktoseintoleranz). Der nicht verwertete Zucker gelangt in den Dickdarm, wo lebende Bakterien diesen Zucker vergären. Die dabei entstehenden Stoffwechselprodukte können zu Bauchschmerzen, Blähungen und/oder Durchfall führen.

Grundsätzlich ist die Laktoseintoleranz ein harmloser Befund, der häufig gefunden wird und mit zunehmendem Alter häufiger Beschwerden macht. Grund dafür ist eine genetische Besonderheit, die zu einer geringeren Verdauungskapazität des Darms für Laktose führt (Kein genetischer Defekt!). Manchmal tritt eine Laktoseunverträglichkeit im Rahmen von Krankheiten auf, die dann weiter abgeklärt werden sollten. Sollten also die Beschwerden nicht besser werden, nehmen Sie bitte wieder Kontakt zu uns auf.

Die Beschwerden verschwinden, wenn die Laktosemenge in der Nahrung eingeschränkt wird. Zunächst sollte für 3 – 4 Wochen der Milchzucker sehr konsequent vermieden werden.

Prinzipiell kann durch die Einnahme von Lactase in Tablettenform - dem Enzym, das Lactose im Darm spaltet – die Verdauung verbessert werden. Diese Tabletten werden von den Krankenkassen aber nicht erstattet und sind durchaus kostenintensiv. Daher rate ich Ihnen, diese Tabletten nur bei Bedarf z.B. bei Kindergeburtsstagen, Restaurantbesuchen etc. zu verwenden.

Wie Erfahrungen vieler anderer Kinder und Eltern gezeigt haben, kann durch eine Änderung der Ernährung ohne wesentliche Einschränkung der Nahrungspalette eine Beschwerdefreiheit erreicht werden.

Ich möchte Ihnen im Folgenden einige Anhaltspunkte zur Ernährung mit **geringen Lactosemengen** geben.

### Grundsätzlich gut verträglich sind:

- Wasser, Obst- und Gemüsesäfte, Tee.
- Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte
- Getreide, Graubrot, Vollkornbrot
- Kartoffeln, Reis, Nudeln
- Fisch, Fleisch, Geflügel, Eier
- Zucker, Honig, Marmelade
- Fette, Margarine, Öl
- Nüsse, schwach entöltes Kakaopulver

### Lactosearme Milchprodukte:

- Hartkäse, Schnittkäse, Weichkäse
- Butter

Lactosereiche Milchprodukte	Austauschprodukte
Milch (Kuh, Schaf, Ziege, Stute)	Lactosefreie Milch (Minus L, Lacto Free etc.), Sojabasis
Kakao	Lactosefrei (Minus L, Lacto Free etc.), Sojabasis
Pudding	Lactosefrei (Minus L, Lacto Free etc.), Sojabasis
Sahne	Lactosefrei (Minus L, Lacto Free etc.), Sojabasis
Milch- und Sahneeis	Wassereis, Sojais
Naturjoghurt, Fruchtojoghurt	Lactosefrei (Minus L, Lacto Free etc.), Sojabasis
Crème fraîche, Sauerrahm, Quark, Frischkäse	Lactosefrei (Minus L, Lacto Free etc.)

### Enzympräparate:

Laluk, Lactase Plus, Laktrase etc.

### Informationen:

[Laktoseintoleranz - ernaehrung.de](http://Laktoseintoleranz-ernaehrung.de)