



### Was tun bei Laktose-Intoleranz?

von Kristine Pflug-Schönfelder und Ute Jagau

#### Ursache der Laktose-Intoleranz

Ursache für die Milchzuckerunverträglichkeit ist das Fehlen bzw. die unzureichende Produktion des Verdauungsenzyms Laktase. Dieses ist notwendig, um den Milchzucker in seine Einzelbestandteile (Glucose + Galaktose) zu spalten, die dann in das Blut aufgenommen werden können. Das Verdauungsenzym Laktase kommt in der Dünndarmschleimhaut vor. Wird der Milchzucker nicht gespalten und gelangen größere Mengen in untere, mit Bakterien besiedelte Darmabschnitte, dient der Milchzucker den Bakterien als Nährsubstrat. Es entstehen große Mengen an Gasen und organischen Säuren. Diese bewirken ein Einströmen von Wasser in den Darm sowie vermehrte Darmbewegungen.

**Die Folgen bzw. Symptome** einer Milchzuckerunverträglichkeit sind:

- Bauchschmerzen/ -koliken
- Völlegefühl, Blähungen
- Durchfall, Übelkeit

Die Ausprägung der Beschwerden ist individuell sehr unterschiedlich. Er hängt u.a. davon ab, ob die Laktase (Milchzucker spaltendes Enzym) völlig fehlt oder ob noch eine Restfunktion vorhanden ist.

**Für Ihre tägliche Ernährung bedeutet dies, dass Sie eine individuelle Menge Laktose symptomfrei vertragen!**

**Sie haben keine Allergie!**

#### Lebensmittelauswahl bei Laktose-Intoleranz

**Achten Sie auf die Inhaltsstoffe ihrer Lebensmittel!**

Hierzu ist notwendig, die Deklaration der Inhaltsstoffe auf den Nahrungsmitteln zu studieren bzw. Informationen über Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln einzuholen. In Deutschland müssen laut Gesetz alle wichtigen Bestandteile eines Lebensmit-

tels auf der Verpackung stehen und zwar in der mengenmäßigen Reihenfolge der enthaltenen Menge.

#### ACHTUNG!

Laktose wird häufig als Trägersubstanz für Aromen oder als Emulgator (z. B. in der Wurst) eingesetzt und braucht in diesem Fall nicht deklariert zu werden.

Am sichersten ist eine Ernährungsweise, bei der Sie alle Speisen aus frischen Lebensmitteln selbst zubereiten! Also Fertigprodukte meiden.

Auch Medikamente enthalten häufig Laktose. Fragen Sie Ihren Arzt nach Laktose freien Alternativen.

*Die Autorinnen Ute Jagau und Kristine Pflug-Schönfelder arbeiten als Ernährungstherapeutin in eigener Praxis. Darüber hinaus führen sie Fortbildungen für Erzieher, Lehrer und Gesundheitsberater durch.*



**Praxisgemeinschaft für Ernährungstherapie und Ernährungsberatung**

**Ute Jagau  
Kristine Pflug-Schönfelder**

Römerstr.38  
6381 Friedrichsdorf  
Tel. 06172-72 521

Friedensstraße 16  
63454 Hanau  
Tel. 06181-95 299 39

praxis@vitalfit.de  
www.vitalfit.de



**Mit einem Symptom- Ernährungstagebuch, Fachkompetenz und Erfahrung ermitteln wir Ihre individuelle Toleranzschwelle und verhelfen Ihnen zu einer symptomfreien, ausgewogenen Ernährung**