



Milchprodukte mit lebenden Bakterien verbessern die Verwertung von Lactose bei bestehender Lactoseunverträglichkeit, da sie Milchzucker abbauen und ihre gespeicherte Lactase beim „Absterben“ freisetzen. Wirkungsvoller ist es, Milchsäurebakterien aus verschiedenen Lebensmitteln aufzunehmen und durch ballaststoffreiche Kost im Darm anzusiedeln. Fermentierte Milchprodukte sind wegen ihres ernährungsphysiologischen Wertes und wegen ihres Geschmacks empfehlenswert.

**Achtung:** Zahlreiche Fertigprodukte, Wurstwaren und Gewürzmischungen können Lactose enthalten.



**Achten Sie auch auf dieses Zeichen!**  
Eskennzeichnet Lebensmittel, die glutenfrei sind.

Die Einnahme lactosespaltender Präparate sollte in jedem Fall individuell und nur nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. Grundsätzlich sollte der Einhaltung einer lactosefreien Kost der Vorzug gegeben werden. Die Einnahme von Lactasepräparaten empfiehlt sich in Ausnahmefällen, z. B. im Urlaub oder beim Essen im Restaurant. Lactasepräparate können glutenhaltig sein, daher empfiehlt sich vorher ein Abgleich mit der aktuellen Aufstellung der DZG. Wir empfehlen die individuelle Verträglichkeit sowie den Zeitpunkt der Einnahme zu testen.

## Wie kann ich einen Calciummangel verhindern?

Milch und Milchprodukte sind die Hauptlieferanten des Mineralstoffs Calcium, der unentbehrlich für die Knochenstabilität sowie für den Aufbau und die Erhaltung der Knochen und Zahnschmelze ist. Insbesondere bei Kindern, Heranwachsenden, Schwangeren und stillenden Frauen sollte auf eine ausreichende Calciumzufuhr geachtet werden. Um den täglichen Bedarf von 1000 mg (Erwachsene) an Calcium zu decken eignen sich lactosefreie Milch und Milchprodukte sowie Hart- und Schnittkäse. Zusätzlich empfiehlt es sich calciumreiches Mineralwasser (mind. 150 mg/l) und Sojaprodukte mit Calciumzusatz zu verwenden. Essen Sie auch „grünes Gemüse“ und täglich frisches Obst. Vitamin D ist in Kombination mit Calcium für die Knochenstabilität ein weiterer wichtiger Nährstoff. Wichtige Quellen in der Nahrung sind Fettsäure (Hering, Lachs) und in geringeren Mengen Leber, Eigelb und Pilze.

## Informationsmaterial

Die Geschäftsstelle sendet Ihnen gerne Informationsmaterial sowie eine Literaturliste zum Thema Zöliakie zu. Bestellen können Sie:

- Allgemeine Informationen über Zöliakie
- Die aktuelle „Rezeptsammlung“
- Die aktuelle „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“ mit dem Hinweis auf lactosefreie Lebensmittel
- Die aktuelle „Aufstellung glutenfreier Arzneimittel“ mit dem Hinweis auf lactosefreie Produkte
- Informationsmappen / Informationsflyer
- Unsere Beitrittsunterlagen, um durch Ihre Mitgliedschaft unsere Arbeit zu unterstützen



# Zöliakie und Lactoseintoleranz



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.  
Kupferstr. 36  
70565 Stuttgart

Tel.: 07 11 / 45 99 81-0  
Fax: 07 11 / 45 99 81-50

www.dzg-online.de  
info@dzg-online.de



## Was ist eine Lactoseintoleranz?

Milchzucker (Lactose) ist ein sogenannter Zweifachzucker aus Traubenzucker (Glucose) und Schleimzucker (Galactose). Lactase ist ein milchzuckerspaltendes Enzym, das im Dünndarm gebildet wird. Lactoseintoleranz beruht auf einer ungenügenden Spaltung des Milchzuckers im Darm. Wird der Milchzucker nicht gespalten, gelangen größere Mengen in untere, mit Bakterien besiedelte Darmabschnitte und werden dort von diesen Bakterien abgebaut. Dabei entstehen große Mengen an Gasen und organischen Säuren. Diese bewirken das Einströmen von Wasser in den Darm und führen zu erhöhten Darmbewegungen.

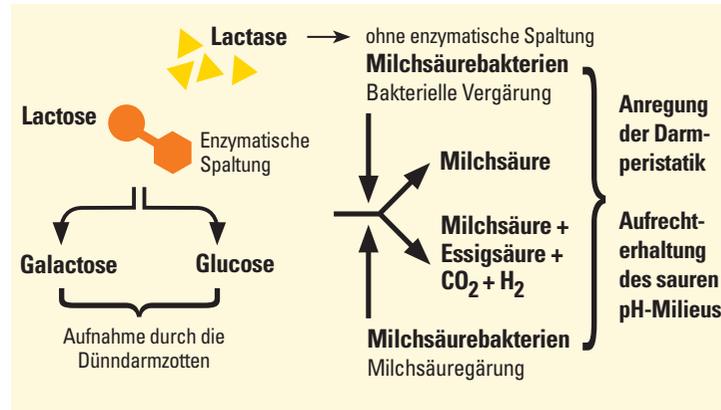


Abb.: Abbau von Lactose und Vergärung durch Bakterien bei Lactoseintoleranz

### Es gibt vier Formen eines Lactasemangels:

#### → Primärer Lactasemangel

Diese Form ist angeboren und führt bereits beim Säugling zu Beschwerden (sehr selten).

#### → Sekundärer Lactasemangel

Meist Begleiterscheinung einer anderen Erkrankung, wie z. B. Zöliakie oder Morbus Crohn. Wird die auslösende Erkrankung therapiert, wird i. d. R. auch wieder Lactase gebildet.

#### → Erworbener Lactasemangel

Er tritt aus bisher nicht geklärter Ursache im Laufe des Lebens "einfach so" auf. Häufig liegt hier kein vollständiger Mangel vor, sondern es wird einfach nur weniger Lactase oder Lactase mit unzureichender Wirksamkeit produziert.

#### → Lactoseintoleranz ohne Lactasemangel

Zum Beispiel nach Magen- und Dünndarmentfernungen oder bakterieller Dünndarmübersiedelung.

## Was sind die Symptome

### Beschwerden durch eine Lactoseintoleranz sind:

- Blähungen
- Oberbauchschmerzen
- Darmkrämpfe
- Koliken
- Völlegefühl
- Übelkeit
- Durchfall

## Zöliakie und Lactoseintoleranz

In der Anfangsphase der Ernährungsumstellung auf eine glutenfreie Kost wird bei Zöliakie-Betroffenen des Öfteren eine Milchzuckerunverträglichkeit beobachtet. Sie kann Folge der Darmschleimhautschädigung sein. Besteht zusätzlich zur Zöliakie eine Milchzuckerunverträglichkeit, muss zumindest in der Anfangszeit auf Milchzucker und milchzuckerhaltige Lebensmittel verzichtet werden. Wenn sich die Dünndarmschleimhaut unter glutenfreier Ernährung wieder regeneriert hat, bildet sich in der Regel auch die Milchzuckerunverträglichkeit wieder zurück. In Ausnahmefällen bleibt die Lactoseintoleranz bestehen, die sich auch unabhängig von der Zöliakie entwickeln kann.

## Wie kann man die Milchzuckerunverträglichkeit testen?

Der Schweregrad einer Milchzuckerunverträglichkeit ist individuell sehr verschieden. Er hängt davon ab, ob die Lactase (milchzuckerspaltendes Enzym) völlig fehlt oder noch eine Restaktivität vorhanden ist. Die Diagnose kann über einen oralen Milchzuckerbelastungstest (sog. H<sub>2</sub>-Atemtest) gestellt werden. Dabei wird eine Lösung aus 50 g Lactose in 250 - 300 ml Wasser/Tee getrunken. Im Abstand von zehn Minuten atmet der Patient in eine präparierte Spritze, die an ein Atemgerät angeschlossen ist. Das Gerät misst den Wasserstoffgehalt



der Ausatemluft. Dies ist möglich, da die nicht resorbierte Lactose in den Dickdarm gelangt und von den dortigen Bakterien unter Freisetzung von Wasserstoff verstoffwechselt wird. Je höher die Konzentration an Wasserstoff in der ausgeatmeten Luft, desto weniger Lactose wurde gespalten. Ein Wert von > 20 ppm im Vergleich zum Nüchternwert, verbunden mit Beschwerden, gilt als Nachweis für eine Lactoseintoleranz.

## Glutenfreie Ernährung und Lactoseintoleranz

In der Anfangsphase empfiehlt es sich bis zur Beschwerdefreiheit ganz auf Milchzucker zu verzichten. Hier dienen lactosefreie Milch und Milchprodukte als Ersatz. Lactosearm sind Hartkäsesorten (z.B. Emmentaler, Parmesan) sowie Schnittkäse (z.B. Gouda) und können in dieser Phase ebenfalls verzehrt werden. Danach kann die individuelle Toleranz ausgetestet werden (in Absprache mit dem Arzt und der Ernährungsfachkraft). Sauermilchprodukte wie Joghurt, Dickmilch und Quark werden meist problemlos vertragen, da der darin enthaltene Milchzucker größtenteils in Milchsäure umgebaut ist. Außerdem sorgen Sauermilchprodukte für eine gesunde Darmflora. Anschließend gilt es geringe Mengen weiterer Milchprodukte auszutesten. Bei Verträglichkeit können die Mengen kontinuierlich erhöht werden. Später kann auf eine milchzuckerarme Ernährung umgestellt werden oder Milch und Milchprodukte können sogar uneingeschränkt verzehrt werden.

### Lactosefreie Lebensmittel

- Frisches Obst und Gemüse
- Kartoffeln, Reis
- Glutenfreie Getreide
- Nüsse, Samen, Kerne
- Hülsenfrüchte
- Frische Kräuter
- Fruchtsäfte, Mineralwasser, Tee, Kaffee
- Fleisch, Fisch, Geflügel
- Eier
- Öle

### Milch- und Milchprodukte-Ersatz

- Sojadrink, -creme
- Tofuprodukte
- Mandel-, Nussdrink, Kokosmilch
- Reismilch, -drink
- Lupinendrink, Lupinenjoghurt
- Kaffeeweißer auf Sojabasis
- Lactosefreier Brotaufstrich**
- Marmelade, Konfitüre, Apfel-, Birnenkraut, Honig
- Mandel-, Nuss-, Sesammus