



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

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

Achten Sie auch auf dieses Lizenzzeichen – es kennzeichnet Lebensmittel, die glutenfrei sind.



Eine lactosearme Lebensmittelauswahl steht bei einer Lactoseintoleranz an erster Stelle. Die Einnahme lactosespaltender Präparate sollte in jedem Fall individuell und nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin erfolgen. Die **Einnahme von Lactasepräparaten empfiehlt sich in bestimmten Situationen wie, z. B. im Urlaub oder beim Essen im Restaurant**, da hier eine lactosearme Ernährung nicht immer gewährleistet werden kann. Lactasepräparate können glutenhaltig sein, weshalb hier die gelisteten Inhaltsstoffe überprüft werden sollen.

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. Dies ist der Grund, warum Sie bei einer Lactoseintoleranz nicht vollständig auf Milchprodukte verzichten sollten. 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 Gemüse, insbesondere grünes Gemüse wie Brokkoli, Rucola oder Grünkohl sowie täglich frisches Obst.

HALLO!

Mitglied werden

Als Mitglied bieten wir Ihnen ein umfangreiches Service- und Informationsangebot. Dieses enthält unter anderem:

- Ausführliches Informationsmaterial zur Zöliakie und glutenfreier Ernährung
- Zugang zu den digitalen Datenbanken „Einkaufen mit Zöliakie“ & „Glutenfrei außer Haus“, DZG App
- Vierteljährliche Ausgabe der Mitgliederzeitschrift „DZG Aktuell“
- Umfangreiche Rezeptsammlung
- „Bitte an die Küche“ auf deutsch und in vielen anderen Sprachen
- Zöliakie-Pass
- DZG-Medizin, Magazin mit medizinischen Fachinformationen
- Telefonische Sprechstunden zu den Themen Ernährung, Medizin und Psychologie
- Freizeitangebote
- Regionale Gesprächsgruppen

Werden Sie jetzt **Mitglied** und profitieren Sie von unseren vielfältigen Unterstützungsangeboten. Scannen Sie dazu den QR-Code oder besuchen Sie unsere Webseite <https://www.dzg-online.de/mitgliedschaft>



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.



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

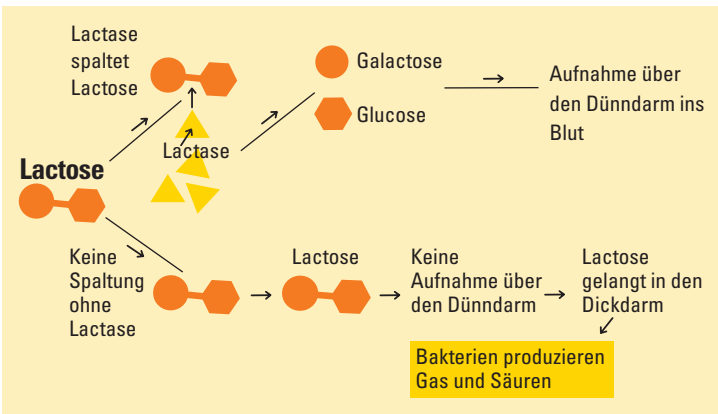




Was ist eine Lactoseintoleranz?

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.



Es gibt vier Formen eines Lactasemangels:

Primärer Lactasemangel: Diese seltene Form ist angeboren und führt bereits beim Säugling zu Beschwerden.

Sekundärer Lactasemangel: Ist 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: Der Körper produziert weiterhin ausreichend Lactase. Durch z.B. Magen- und Dünndarmrentfernungen oder bakterielle Dünndarmübersiedlung kann die Verdauung und Absorption dennoch beeinträchtigt sein.

Was sind die Symptome?



Beschwerden bei einer Lactoseintoleranz sind:

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

Zöliakie und Lactoseintoleranz

In der Anfangsphase der Ernährungsumstellung auf eine glutenfreie Kost wird bei Zöliakiebetroffenen des Öfteren eine Milchzuckerunverträglichkeit beobachtet. Sie kann Folge der Darmschleimhautschädigung sein. **Wenn sich die Dünndarmschleimhaut unter glutenfreier Ernährung regeneriert, 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 Lactoseintoleranz testen?

Die Ausprägung einer **Lactoseintoleranz** ist individuell sehr verschieden. Sie hängt davon ab, ob die Lactase völlig fehlt oder noch eine Restaktivität vorhanden ist. **Die Diagnose kann über einen oralen Milchzuckerbelastungstest (sog. H₂-Atemtest) gestellt werden.** Dabei wird eine Lösung aus 50 g Lactose in 250 - 300 ml Wasser/Tee getrunken. Im Abstand von zehn Minuten atmet die Patientin oder 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

Treten nach dem Verzehr von Milchprodukten unter glutenfreier Ernährung weiterhin Beschwerden auf, sollte ärztlich festgestellt werden ob zusätzlich eine Lactoseintoleranz vorliegt. Bei Bestätigung empfiehlt es sich bis zur Beschwerdefreiheit Milchzucker stark zu reduzieren.

Hier dienen lactosefreie Milch und Milchprodukte oder pflanzliche Milchalternativen als Ersatz. Lactosefrei sind Hartkäsesorten (z.B. Emmentaler, Parmesan) sowie Schnittkäse (z.B. Gouda) und können in dieser Phase ebenfalls verzehrt werden. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Dickmilch und Quark werden meist problemlos vertragen, da der darin enthaltene Milchzucker größtenteils in Milchsäure umgewandelt ist. Sauermilchprodukte fördern zusätzlich 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

Ersatz für Milch und Milchprodukte

- Sojadrink, -creme
- Tofuprodukte
- Mandel-, Nussdrink, Kokosmilch
- Reismilch, -drink
- Lupinendrink, Lupinenjoghurt
- Kaffeeweißer auf Sojabasis

Lactosefreier Brotaufstrich

- Marmelade, Konfitüre, Apfel-, Birnenkraut, Honig
- Mandel-, Nuss-, Sesammus