



## **Elternmerkblatt zur Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)**

Der Mangel an dem Milchzucker (= Laktose) spaltenden Enzym, der Laktase, führt zu Symptomen wie Bauchschmerzen, Durchfall und verstärkten Blähungen. Dieser Mangel tritt meistens im Rahmen einer akuten Durchfallerkrankung auf und ist nur vorübergehend feststellbar. In seltenen Fällen besteht auch ein angeborener Mangel.

Je nach Verträglichkeit muss eine milchzuckerarme (8-10 g Laktose / pro Tag) oder eine milchzuckerfreie (max. 1g Laktose / pro Tag) Ernährung eingehalten werden.

Da häufig noch eine Restproduktion des Enzyms vorhanden ist, ist die Menge der vertragenen Laktose sehr unterschiedlich. Es muss individuell aus getestet werden!

Die Speisen und Lebensmittel, die Milchzucker enthalten, sollten gemieden, bzw. reduziert werden. Dazu zählen alle Milchsorten und Milchprodukte, Schokolade, Pralinen, bestimmte Brotsorten (v.a. Brötchen und Zwieback) und alle Fertiggerichte, die Milch oder Milchpulver enthalten. Häufig werden Sauermilcherzeugnisse, wie Dickmilch, Kefir, Joghurt und Käse in kleinen Mengen vertragen. Dies sollte im Einzelfall ausgetestet werden.

**Bei der Verwendung von Fertig- oder Halbfertigprodukten muss auf die Zutatenliste geachtet werden, um festzustellen, ob das Produkt Laktose oder Milchpulver enthält.**

### **Laktosequellen in der Nahrung:**

**(g Laktose in 100 g)**

#### **Gemieden werden sollten:**

Alle Arten von Milch	4,5 - 5,0
Joghurt	4,0
Kondensmilch	9,2 - 12,1
Alle Sorten von Milchpulver	35- 70
Schmelzkäse, Kochkäse	4-6
Milchschokolade	9,5
Milchspeiseeis	5-7



#### **Erlaubt sind (je nach Verträglichkeit):**

Magerquark	3,2
Speisequark, 50/40/20%F.i.Tr.	2,0 - 2,7
Schichtkäse, Hüttenkäse	3,2
Sauerrahm	3,4
Frischkäse	3,5
Sahne, 30% Fett	3,3
Hartkäse	1-2
Harzer, Mainzer	0,6
Butter	0,65
Schnittkäse	„nur in Spuren“

