

# Ernährungsempfehlungen bei Laktoseintoleranz

## (Milchzuckerunverträglichkeit)

---

Unter Laktoseintoleranz versteht man eine Unverträglichkeit gegen Milchzucker (Laktose), der in Milch und den verschiedensten Milchprodukten vorkommt.



**GPGE**

Gesellschaft für Pädiatrische  
Gastroenterologie und Ernährung e.V.

[www.gpge.eu](http://www.gpge.eu)

## **Unter Laktoseintoleranz versteht man eine Unverträglichkeit gegen Milchzucker (Laktose), der in Milch und den verschiedensten Milchprodukten vorkommt.**

### Ursache und Symptome:

Das Verdauungsenzym Laktase fehlt entweder vollständig oder wird nur unzureichend im Darm produziert, dadurch entstehen unterschiedliche Schweregrade der Laktose-Unverträglichkeit. Die Laktase spaltet den Milchzucker in 2 einzelne Bausteine (Galaktose und Glucose), die nur so vom Darm aufgenommen werden können. Andernfalls gelangt der ungespaltene Milchzucker in den Dickdarm und führt zu folgenden Symptomen wie zum Beispiel:

- Krampfartige Bauchschmerzen
- Blähungen
- Durchfall

### Formen:

Es gibt drei unterschiedliche Formen der Laktoseintoleranz:

Am häufigsten verbreitet ist der primäre Laktasemangel, der nur zu einer reduzierten Enzymaktivität bei Kindern und Erwachsenen führt. Viele Betroffene haben nur Beschwerden nach dem Verzehr von Kuhmilch (5g Laktose/100ml), aber fermentierte Milchprodukte wie Joghurt usw. werden gut vertragen.

Sekundärer Laktasemangel als Folge verschiedener Darmerkrankungen, die zu einer Schädigung der Darmschleimhaut führen, z.B. Zöliakie, Morbus Crohn.

Angeborene Laktoseintoleranz (kongenitaler Laktasemangel) – sehr selten!

### Häufigkeit der Laktoseintoleranz:

In den deutschsprachigen Ländern betrifft es ca. 15-20% der Bevölkerung. Bei Afroamerikanern und Asiaten beträgt die Rate der Menschen mit Laktoseintoleranz nahezu 100%.

## Ernährungstherapie bei unklarer Laktose-Unverträglichkeit :

Bei dem primären Laktasemangel gibt es immer noch eine Restaktivität des Enzyms Laktase, deswegen soll die Verträglichkeit von Milchprodukten ausprobiert werden.

Dafür werden laktosehaltige Lebensmittel zunächst durch die laktosefreie Varianten ersetzt (siehe Liste) und bei Beschwerdefreiheit dann wieder auf die individuelle Verträglichkeit ausgetestet.

### Mögliche Komplikationen:

Wenn die laktosereduzierte Ernährung fälschlicherweise zu einer unsachgemäß milchfreien Ernährung umgewandelt wird, ist eine altersentsprechende Versorgung von Nährstoffen wie z.B. Eiweiß und Calcium nicht mehr gewährleistet.

Eine Ernährungsberatung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft ist die Voraussetzung für eine individuelle und alltagspraktikable Umstellung auf eine ausgewogene Ernährung.

---

Rechtlicher Hinweis: Medizin und die Therapie von Erkrankungen unterliegen einer stetigen Fortentwicklung und dem Wandel. Insofern können sich auch Inhalte ändern, die in diesem Merkblatt sind. Auch wenn das Merkblatt von der GPGE verfasst wurde, ist für die jeweilige individuelle Aufklärung immer nur der aufklärende Arzt oder die aufklärende Ärztin verantwortlich. Er/Sie hat auch die Verpflichtung, bei jeder Verwendung dieses Merkblatts zu überprüfen, ob die Inhalte tagesaktuell und auf den individuellen Patienten/die individuelle Patientin bezogen zutreffend und umfassend sind.



**GPGE**

Gesellschaft für Pädiatrische  
Gastroenterologie und Ernährung e.V.

## Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl

	streng laktosearm bzw. laktosefrei	laktosearm	laktosereich
Getränke	Mineralwasser, Wasser, Fruchtsäfte, Tee, Kaffee		Fruchtsaftgetränke mit Molkenzusatz, Instantgetränke mit Milchezusatz (Cappuccino)
Milch und Milchprodukte	Laktosefreie Milch (enthält Calcium) Hafer-, Reis-, Haselnuss-, Mandel-, Kokosdrink, Sojaprodukte (Calciumanreicherung beachten!)  Alle Schnittkäse (z.B. Gouda, Edamer), alle Hartkäse (z.B. Emmentaler)	Joghurt und probiotischer Joghurt  Weichkäse, Brie, Frisch-, Hüttenkäse, Mozzarella, Feta	Kuh-, Schafs-, Ziegenmilch, Buttermilch, Kefir, Milch- und Molkepulver, Rahm, Creme double, Kaffeesahne, Milchreis, Grießbrei, Pudding, fertige milch- oder joghurthaltige Salatsoßen  Kochkäse, Mascarpone, Käsezubereitungen
Fette	Pflanzenöle, Pflanzenfette, Butter, Margarine ohne Milchezusatz, Butterschmalz	Margarine mit Milchezusatz	
Fleisch und Fleischwaren	Frischfleisch, Frischwurst, roher und gekochter Schinken, kalter Braten, Wurstaufschnitt	Fleischzubereitungen (z.T. mit Laktose)	Fleischzubereitungen (z.B. Fleischsalat, Frikassee)
Fisch und Fischwaren	Fischkonserven im eigenen Saft oder in Öl, Räucherfisch, frischer Fisch/Tiefkühlfisch, „Natur“, alle Sorten, Schalen und Krustentiere	Fischzubereitungen (z.T. mit Laktose)	Fischkonserven in Soße, Fischsalat, Fisch im Backteig  Zutatenliste beachten!
Eier	Eier		Eiergerichte mit Milch z.B. Crêpes, Omelett, Rührei, Eierstich
Nährmittel	Alle Getreide- und Mehlsorten, Getreideflocken		Fertiggerichte mit Milchezusatz, z.B. Suppen, Soßen, Aufläufe  Zutatenliste beachten!



**GPGE**

Gesellschaft für Pädiatrische  
Gastroenterologie und Ernährung e.V.