



Lactose-Intoleranz

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit der Nahrung verzehrter Milchzucker (Lactose) wird normalerweise durch ein Enzym (Lactase) in der Dünndarmschleimhaut gespalten. Dabei werden die Zucker Glucose und Galactose frei, die der Körper im Gegensatz zur ungespaltenen Lactose im Dünndarm aufzunehmen vermag. Bei Fehlen oder einem Mangel an dem Enzym Lactase (sog. Lactose-Intoleranz) unterbleibt diese Spaltung oder sie erfolgt nur in geringem Maße. Die Folge ist ein vermehrter Übertritt von ungespaltenen Lactose in den Dickdarm. Das kann zu erheblichen Magen-Darm-Beschwerden führen.

Was tun?

Lactose-“Karezz“ (< 5-10 g Lactose)

Lebensmittel	Lactose (g/100g)
Milch	4,8-5,0
Dickmilch	4,0
Buttermilch	3,5
Schlagsahne	3,2
Saure Sahne	3,3
Quark (mager)	4,1
Joghurt (natur)	4,0
Schmelzkäse	5,3-8,9
Rahmfrischkäse	3,4
Emmentaler	3,4
Appenzeller	1,6
Butter	< 1

Lactose-freie Produkte (z. B. MinusL, Lactofree)

Aus: BIESALSKI et al. (1995), KASPER (2000)

Lactase-Substitution (z. B. Lactrase, Lactase plus)