

Laktoseseintoleranz = Milchzuckerunverträglichkeit

Alle gesunden Neugeborenen bilden während der Stillzeit das Enzym Laktase. Laktase spaltet das große Milchzuckermolekül in zwei kleine Moleküle (Galaktose und Glukose), die über die Darmwand in den Blutkreislauf gelangen und zur Ernährung zur Verfügung stehen. Nach dem Abstillen sinkt die Aktivität der Laktase auf 5 – 10 % der Aktivität bei Geburt.

Nur bei Völkern, die seit langer Zeit Milchwirtschaft betrieben haben, hat sich eine Mutation durchgesetzt, die dazu führt, dass auch noch im Erwachsenenalter genügend Laktase produziert wird.

Bei mangelhafter Laktaseaktivität gelangt der Milchzucker bis in den Dickdarm, wo er von Darmbakterien aufgenommen und vergoren wird. Dies führt zu Blähungen, Bauchkrämpfen, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen. Die Symptome nehmen mit der Menge der konsumierten Laktose zu.

Es wird zwischen einem natürlichen (bedingt durch eine Genmutation) und einem erworbenen oder vorübergehenden (bakterielle oder virale Darminfektion, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Zöliakie, Mangelernährung, chronischer Alkoholmissbrauch) Laktasemangel unterschieden. Der natürliche Laktasemangel ist derzeit nicht heilbar, der erworbene verschwindet nach der Behandlung der Ursache meist völlig.

Die Behandlung der Laktoseintoleranz erfolgt durch Umstellung auf laktosearme bzw.-freie Kost. Es gibt laktosefreie Milch und Milchprodukte oder Milchersatzgetränke wie Soja-, Getreide- oder Mandelmilch. Eine andere Möglichkeit ist die Zufuhr des Enzyms Laktase in Form von Kautabletten oder Kapseln. Die Dosierung ist jedoch häufig schwer abzuschätzen, da sie dem Laktosegehalt des zu verzehrenden Lebensmittels angepasst werden muss. Zu beachten ist, dass vielen Produkten Laktose zugesetzt wird (Brot, Getreideriegel, Fertiggerichte, Wurstwaren, Würzmischungen, mariniertes Fleisch, Teigen, Bonbons, Speiseeis, Schokolade, Instantprodukte, Tütensuppen, Tabletten).

Fermentierte Nahrungsmittel wie Joghurt, Käse, Quark enthalten z.T. auch das Enzym Laktase, sodass diese ggf. Laktose gar nicht oder nur in geringen Mengen enthalten.

Untenstehend finden sie eine Übersicht über den Gehalt von Laktose in verschiedenen Lebensmitteln.

Laktosegehalt unter 1g/100g - meistens verträglich

| | gramm/100g |
|---|-------------------|
| Bitterschokolade (75 % Kakao) | 0 – 0,5 |
| Mozzarella | 0,5 (bis ~ 2g) |
| Brie | 0,5 |
| Butter (siehe auch Teebutter) | 0,1 – 1g |
| Butterschmalz / Butterreinfett | < 0,1 |
| Camembert | 0,0 (bis ~ 1g) |
| Feta-Käse (45 % Fett) | 0,5 – 0,7 |
| Hartkäsesorten die lange gereift sind (Gouda, Tilsiter, Bergkäse,...) | 0 – 0,4 |
| Parmesan, Grana Padano | 0,06 |
| Ricotta | 0,3 – 1 |
| Teebutter | 0,6 |

Laktosegehalt 1 – 5g/100g

| | gramm/100g |
|--------------------------|-------------------|
| Buttermilch | 4 – 5 |
| Hüttenkäse | 4 |
| Magertropfen/Magerquark | 3 – 4 |
| Mascarpone | 2,5 |
| Nuß-Nougatcreme | 1,5 – 3 |
| Sauerrahm (15% Fett) | 3,2 |
| Topfen/Quark (20 % Fett) | 2,7 – 3,7 |
| Joghurt | 3,2 – 4,5 |
| Vollmilch (3,6 % Fett) | 4,6 – 4,8 |

Laktosegehalt über 5g/100g

| | gramm/100g |
|-------------------------------|-------------------|
| Eiscreme | 6 – 7 |
| Kondensmilch | 9 – 13 |
| Magermilchpulver | 50,5 |
| Magermilch | 4,8 |
| Milchschokolade | 9,5 |
| Molkenpulver | 72,8 |
| Schmelzkäse, 45 % Fett i. Tr. | 6,3 |