

# Allgemeinmedizinische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Marie-Luise Drees-Kulow & Karl Arne Faust & Dr. med. Christiane Ferekidis  
Fachärzte für Allgemeinmedizin  
Paulinenstraße 71a 32756 Detmold

## Therapie bei Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)

### Eine Information Ihrer Arztpraxis

Bei einer Milchzuckerunverträglichkeit werden ihre Beschwerden durch Milch und Milchprodukte bzw. deren Inhaltsstoffe ausgelöst. Aufgrund eines Laktasemangels, Laktase ist ein Enzym im Dünndarm zur Spaltung des Milchzuckers, ist eine Verwertung der Laktose gar nicht oder nur teilweise möglich. Laktose gelangt als Folge in tiefere, bakteriell besiedelte Darmabschnitte. Hier erfolgt ein Abbau zu Milchsäure, Essigsäure und Kohlendioxid – es kommt zum Wassereinstrom. Daraus resultieren Durchfälle und Blähungsbeschwerden. Die Therapie ist das Vermeiden laktosehaltiger Produkte.

Die Therapie der Milchzuckerunverträglichkeit hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab, also davon, welche Mengen Milchzucker Sie vertragen. Dies reicht von einer leichten bis zur völligen Unverträglichkeit. Nur sehr selten kommt es bei sehr geringen Mengen (unter 3g) zu Unverträglichkeitsreaktionen, so dass Sie Lebensmittel mit geringen Milchzuckermengen und in kleiner Menge meist ohne Probleme vertragen. Beschwerden treten oft erst bei Laktosemengen von über 10g auf.

### Laktose- und milchfreie Lebensmittel

- Fleisch / Fisch
- Obst und Gemüse (als Frischware)
- Nüsse
- Kartoffeln, Nudeln, Reis
- Hülsenfrüchte
- Getreide, Getreideflocken
- Fruchtsäfte, Mineralwasser, Tee, Kaffee
- spezielle laktosearme Milch (2,5 g Laktose/Liter)

### Laktose- und milchfreier Brotbelag

- Marmelade, Pflaumenmus, Honig, Zuckerrübensirup, Apfelkraut, Melasse, Birnenkraut
- Mandelmus, Sesammus, Nussmus
- Obst (z.B. Banane)
- Gemüse (z.B. Paprika, Radieschen, Tomaten), vegetarische Brotaufstriche, Schinken, kalter Braten, Roastbeef, Corned Beef, Wurst (Inhaltsstoffe erfragen!), Krabben, Makrelen
- Rührei, gekochtes Ei, Spiegelei
- Tofupaste, Tofuscheiben

### Erlaubte Fette

- Margarine (laktosefrei), Butterschmalz, naturreine Pflanzenöle

### laktosefreie Produkte

Hart-, Schnitt-, Weichkäse, Emmentaler, Bergkäse, Berghofkäse, Reibkäse, Parmesan, Alpkäse, Edamer, Gouda, Tilsiter, Stauferkäse, Steppenkäse, Trappistenkäse, Appenzeller, Backsteiner, Brie, Camembert, Weinkäse, Chester, Edelpilzkäse, Schafskäse, Limburger, Romadur, Mozzarella, Münsterkäse, Raclettekäse, Räucherkäse, Bad Aiblinger Rahmkäse, Butterkäse, Esrom, Sauermilchkäse (Harzer, Mainzer, Handkäse)

# Allgemeinmedizinische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Marie-Luise Drees-Kulow & Karl Arne Faust & Dr. med. Christiane Ferekidis

Fachärzte für Allgemeinmedizin  
Paulinenstraße 71a 32756 Detmold

<b>Laktosegehalt von Milch und Milcherzeugnissen</b>	
Frischmilch, H-Milch	4,8-5g pro 100g
Milchmixgetränke (Schoko, Mokka, Vanille, Banane, Erdbeer, Himbeer, Nuß)	4,4-5,4g pro 100g
Dickmilch	3,7-5,3g pro 100g
Frucht-Dickmilch	3,2-4,4g pro 100g
Joghurt	3,7-5,6g pro 100g
Joghurtzubereitungen	3,5-6g pro 100g
Kefir	3,5-6g pro 100g
Buttermilch	3,5-4g pro 100g
Sahne, Rahm (süß, sauer)	2,8-3,6g pro 100g
Crème fraîche	2-3,6g pro 100g
Crème double	2,6-4,5g pro 100g
Kaffeesahne 10-15% Fett	3,8-4g pro 100g
Kondensmilch 4-10% Fett	9,3-12,5g pro 100g
Butter	0,6-0,7g pro 100g
Milchpulver	38-51,5g pro 100g
Molke, Molkegetränke	2-5,2g pro 100g
Desserts (Fertigprodukte)	3,3-6,3g pro 100g
Eiscreme (Milch-, Frucht-, Joghurteis)	5,1-6,9g pro 100g
Sahneeis	1,9g pro 100g
Magerquark	4,1g pro 100g
Rahm-, Doppelrahmfrischkäse	2,4-4g pro 100g
Speisequark 10-70% Fett i.Tr.	2-3,8g pro 100g
Schichtkäse 10-50% Fett i.Tr.	2,9-3,8g pro 100g
Hüttenkäse 20% Fett i.Tr.	2,6g pro 100g
Frischkäsezubereitungen 10-70 % Fett	2-3,8g pro 100g
Schmelzkäse 10-70% Fett i.Tr.	2,8-6,3g pro 100g
Käsefondue (Fertigprodukt)	1,8g pro 100g
Käsepastete 60-70% Fett i.Tr.	1,9g pro 100g
Kochkäse 0-45% Fett i.Tr.	3,2-3,9g pro 100g

# **Allgemeinmedizinische Gemeinschaftspraxis**

**Dr. med. Marie-Luise Drees-Kulow & Karl Arne Faust & Dr. med. Christiane Ferekidis**

Fachärzte für Allgemeinmedizin  
Paulinenstraße 71a 32756 Detmold