



APOTHEKE WYSS

Gesundheitstipp:

LAKTOSEINTOLERANZ

(Milchzuckerunverträglichkeit)

Was ist eine Laktoseintoleranz?

Die Laktoseintoleranz ist **KEINE** Nahrungsmittelallergie! Bei einer Laktoseintoleranz kann Milchzucker (Laktose) nicht ausreichend verdaut werden. Der Grund dafür ist der Mangel eines Verdauungsenzyms (Laktase) im Dünndarm, das den Milchzucker aufspaltet.

Nur selten besteht der Laktasemangel von Geburt an. Meistens entwickelt sich die Laktoseintoleranz nach und nach, da mit zunehmendem Alter im Dünndarm immer weniger Enzyme gebildet werden. Diese Intoleranz tritt ausserdem in verschiedenen Schweregraden auf. Daher müssen nicht alle Betroffenen den Milchzucker gänzlich meiden, häufig werden auch geringe Mengen Laktose vertragen.

Symptome

- Magenknurren
- Blähungen und Völlegefühl
- Durchfälle, die chronisch werden
- Bauchkrämpfe bis hin zu Übelkeit und Erbrechen
- Säuglinge nehmen nicht kontinuierlich an Gewicht zu
- Müdigkeit
- Schwindel
- Innere Unruhe
- Unreine Haut
- Depressive Verstimmungen
- Konzentrationsmangel

Selbsttest

Verzichten Sie für ein paar Tage auf Kuhmilchprodukte. Bei der Wiederaufnahme der gewohnten Ernährung beobachten Sie die Symptome.

Eine gesicherte Diagnose kann jedoch nur der Arzt stellen.

Was tun bei Laktoseintoleranz?

Die Behandlung hängt davon ab, in welchen Mengen Milchzucker vertragen wird. Es ist also für jeden Betroffenen wichtig zu wissen, bei welcher Menge Laktose er mit Beschwerden reagiert.

In der Apotheke bieten wir Ihnen gerne ein Präparat an, welches das dem Körper fehlende Enzym Lactase auf natürliche Weise ersetzen kann. Damit können Sie Milchprodukte wieder ohne Beschwerden geniessen. Fragen Sie uns danach, wir beraten Sie gerne.

Die folgende Tabelle zeigt auf, in welchen Lebensmitteln sich wie viel Laktose befindet:



Lebensmittel	Laktose pro 100 g
Frischmilch	4,8 – 5,0
Joghurt	3,7 – 5,6
Buttermilch	3,5 – 4,0
Sahne, Rahm (süss, sauer)	28 – 36
Creme fraiche, Creme double	20 – 45
Butter	0,6 - 0,7
Magerquark	4,1
Nugat	25,0
Glace	5,1 - 6,9
Quark (10-70% Fett)	2,0 - 3,8
Schmelzkäse (10-70% Fett)	2,8 - 6,3
Hart-, Schnitt- und Weichkäse	Laktosefrei bzw. geringe Mengen

Worauf ist bei der Auswahl von Nahrungsmittel zu achten?

Zu berücksichtigen ist, dass viele Fertigprodukte unter Verwendung von Milch und Milchprodukten hergestellt worden sind. Zudem können auch Medikamente und Zahnpasten Milchzucker enthalten.

Geeignete Nahrungsmittel:

- Getränke jede Art Tee, Obst- und Gemüsesäfte, Mineralwasser, Limonaden
- Gemüse alle Gemüse
- Kartoffeln alle Kartoffelprodukte, aber : VORSICHT bei Kartoffelstock!
- Getreideprodukte Nudeln, Reis, Mais, Hirse, Gerste, Roggen, Weizen, Hafer, Mehl, Griess, Kellogg's Cornflakes und daraus zubereitete Speisen
- Obst alle Früchte, roh oder gekocht oder als Säfte
- Fleisch alle Fleischsorten, Geflügel und Wild; Wurstwaren (Vorsicht mit Saucen!)
- Fisch alle frischen Fische
- Suppen Bouillon, klare Gemüsesuppen, klare Suppen mit Einlage, selbst zubereitete Suppen ohne Milch und Rahm. (Achtung: Päcklisuppen!)
- Desserts und Konfitüren alle Desserts, die ohne Milch und Milchprodukte hergestellt worden und mit normalem Zucker gesüsst sind. Ebenso; Zucker, Honig, Konfitüre, Gelee. Milchfreie Nuss-Nougat-Creme aus dem Reformhaus
- Fette alle reinen Pflanzenfette und -margarinen (Achtung: oft ist Molke in Margarine zugesetzt!). Butter ist in geringen Mengen erlaubt
- Käse Käse mit weniger als 1g Laktose/100g
- Sojaprodukte alle aus Soja hergestellten Milchpräparate, Sojajoghurt
- Laktosefreie Produkte Milch, Rahm, Joghurt, die speziell gekennzeichnet sind

Kleiner Hinweis

Nicht immer sind Milch oder Milchprodukte an den Beschwerden Schuld, sondern die Laktose in den Produkten, in denen man sie gar nicht vermutet; Fertigsuppen, Medikamente und Süsstofftabletten enthalten oft grössere Mengen Laktose. Aufpassen sollte man auch bei allen Brot- und Backwaren.

Wie stelle ich die Calciumversorgung sicher?

Eine milcharme oder milchfreie Ernährung birgt die Gefahr einer Calciumunterversorgung (Knochen!). Dies gilt speziell für Kinder, die noch wachsen und Frauen in der Menopause (Osteoporose!). Wir empfehlen deswegen unbedingt den Ersatz der Kuhmilch durch Sojamilch oder durch laktosefreie Spezialmilch. Ziegenmilch, Schafsmilch und Stutenmilch enthalten ebenfalls Milchzucker und sind als Ersatz **NICHT** geeignet. Bei den Sojamilchen sollte darauf geachtet werden, dass sie calciumangereichert sind. Je nach Alter des Kindes sollte der Tagesbedarf mit ca. 400 mg bis 1200 mg abgedeckt werden.

Die Calciumzufuhr kann man auch durch calciumreiche Mineralwässer (v.a. Valser, Eptinger, Adelbodner) oder durch die Ernährung verbessern.

In der Apotheke bieten wir ein grosses Sortiment an Präparaten zur Calciumsupplementation an.

Je 100g, resp. 1 dl	Calciummenge in mg
Backwaren	
Vollkornbrot	78
Zwieback	68

Obst	
Orangen	40
Getrocknete Feigen	160

Gemüse	
Kohlrabi	64
Broccoli	93
Spinat	104
Fenchel	109
Kichererbsen	124
Petersilie	200
Sojabohnen	260

Sonstiges	
Haferflocken	53
Hühnerei	55
Haselnüsse	188

Die Milchzuckerunverträglichkeit ist im Prinzip eine harmlose Störung, mit der sich gut leben lässt, wenn man über die Ursachen, Folgen und Diät gut Bescheid weiss.

In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne zu Gesundheitsfragen aller Art. Gesundheitstipps zu anderen Themen (z.B. Heuschnupfen, Impfungen, Cholesterin etc.) stehen ebenfalls zur Verfügung.

Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.

Apotheke Wyss am Bahnhof
Bahnhofstr. 36
5400 Baden
056 222 48 63
info@apotheke-wyss.ch

Apotheke Wyss im Täfernhof
Mellingerstr. 207
5405 Baden-Dättwil
056 202 30 30
daettwil@apotheke-wyss.ch