

Fragen und Antworten zur Laktoseintoleranz



Muss man auf Milchprodukte verzichten?

Nein. Es sollte nicht auf Milchprodukte verzichtet werden. Käse (Extrahart-, Hart-, Halbhart- und Weichkäse) enthält keine Laktose mehr, Butter und Rahm nur geringe Mengen; diese Produkte werden deshalb gut vertragen. Sauermilchprodukte wie Joghurt oder Kefir bereiten oft ebenfalls keine Beschwerden, da sie Milchsäurebakterien enthalten, welche die Verdauung erleichtern. Alle anderen Milchprodukte (z.B. Quark, Frischkäse, Milch) müssen getestet oder durch die laktosefreie Variante ersetzt werden.

Sind Milchprodukte überhaupt nötig?

Ja. Milch und Milchprodukte gehören zu einer ausgewogenen Ernährung und sollten täglich konsumiert werden. Die Empfehlung lautet: drei Portionen am Tag. Das sind zum Beispiel ein Glas (laktosefreie) Milch, ein Becher Joghurt und ein Stück Käse.

Ist Milchzucker auch in Raclette und Fondue enthalten?

Nein. Raclette und Fondue bestehen aus Halbhart- und Hartkäse. Diese enthalten keine Laktose mehr und können somit nicht für Verdauungsbeschwerden verantwortlich sein.

Gibt es überhaupt noch laktosefreie Nahrungsmittel?

Ja. Lebensmittel in ihrer natürlichen Form, wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse, Getreide, Reis, Fleisch, Fisch und Eier enthalten keine Laktose. Werden sie aber weiterverarbeitet, so setzt die Industrie häufig Laktose ein. Laktose sorgt zum Beispiel dafür, dass die Industrieprodukte beim Backen bräunen und beim Kauen die richtige Viskosität entwickeln.

> Lesen Sie bitte weiter auf der nächsten Seite.



Schweiz. Natürlich.



swissmilk

Deuten Beschwerden nach dem Essen auf eine Laktoseintoleranz hin?

Nein. Bei gesunden Personen kann eine ganze Reihe von Lebensmitteln zu «Unverträglichkeiten» führen, da einige Lebensmittel (Hülsenfrüchte, Gurkensalat, Kohlsorten, Zwiebeln) oder Bestandteile (Senföle, Lauchöle) generell blähend wirken. Verdauungsbeschwerden sind also nicht generell auf Milch zurückzuführen.

Kann man Laktoseintoleranz heilen?

Nein. Laktoseintoleranz ist keine Krankheit, sondern kann ein Teil des normalen Alterungsprozesses sein. Entsteht eine Laktoseintoleranz aber aufgrund einer anderen Erkrankung im Darm, so kann die Laktoseintoleranz wieder abklingen, sobald die Ursache geheilt ist.

Sind Milchprodukte immer gleich gut verträglich?

Nein. Wer von einer Laktoseintoleranz betroffen ist, verträgt laktosehaltige Milchprodukte meist gut, wenn sie während einer Mahlzeit aufgenommen werden. So wird beispielsweise Quark zusammen mit Kartoffeln und Gemüse besser vertragen als Quark pur.

Gibt es eine Hilfe beim Einkaufen?

Ja. Kennzeichnungen wie «enthält Laktose» oder «kann Laktose enthalten» können Betroffenen bei der Lebensmittelauswahl helfen. Der Hinweis «enthält Milch» (z. B. bei Käse) heisst aber nicht, dass auch Laktose enthalten ist.



Möchten Sie mehr zur Laktoseintoleranz erfahren?
Besuchen Sie uns auf:

www.swissmilk.ch > Gesund essen > Gesundheit > Laktoseintoleranz

swiss
milk

Schweiz. Natürlich.



swissmilk