

RATGEBER

Ernährung bei Laktoseintoleranz



www.auva.at



Allgemeine Unfallversicherungsanstalt

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Laktoseintoleranz	3
Ernährung	4
Ersatzprodukte	9
Tipps	10
Die Ernährungspyramide baut auf	11
Weitere Informationen über Ernährung ...	12
Impressum & Bildquellen	13

Vorwort

Liebe Patientinnen und Patienten,

getreu dem Motto unseres Hauses „Wir sind um Sie besorgt“ haben die Diätologinnen unserer sieben Unfallkrankenhäuser und vier Rehabilitationszentren unter der Leitung von Frau Katrin Wittmann eine Reihe von Broschüren zur richtigen Ernährung erarbeitet.

Diese „Ratgeber“ sind übersichtlich und gut verständlich aufgebaut, damit Sie den optimalen Nutzen daraus ziehen können.

Aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse wissen wir heute, dass die richtige Ernährung einerseits einen wesentlichen Beitrag zur Vorbeugung von Krankheiten und andererseits auch zur schnelleren Genesung im Krankheitsfall oder nach Verletzungen, die einen stationären Aufenthalt nach sich ziehen, leistet.

Mit den „Ratgebern“ legen wir einen wichtigen Grundstein für Ihre gesundheitliche Entwicklung und schließen zugleich eine Lücke betreffend der gesunden Ernährung in unseren Einrichtungen.

Prof. Dr. Hartmut Pelinka
Ärztlicher Direktor der AUVA

Laktoseintoleranz

Laktoseintoleranz

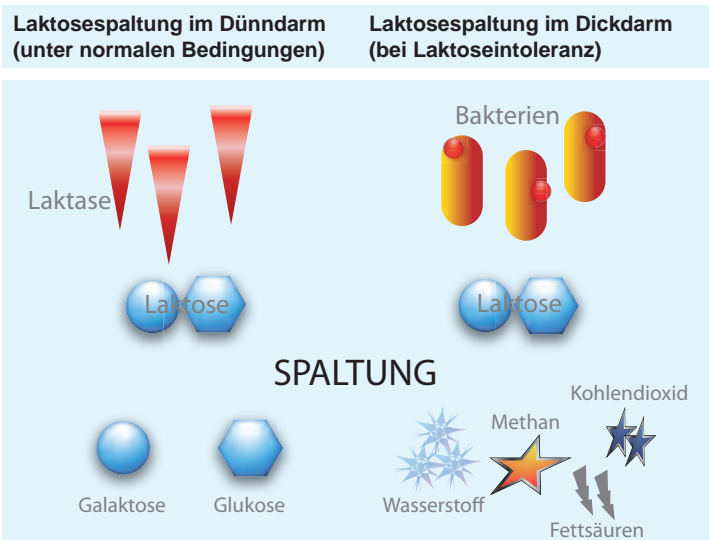
Das in bestimmten Nahrungsmitteln vorhandene Kohlenhydrat **Laktose (Milchzucker)** besteht aus 2 Bausteinen: **Glukose (Traubenzucker)** und **Galaktose (Schleimzucker)**.

Im menschlichen Körper wird Laktose in seine Bestandteile zerlegt, denn nur so können Kohlenhydrate in den Körper aufgenommen (resorbiert) werden. Das Enzym, das diese Spaltung ermöglicht, nennt man **Laktase**. Laktase wird in den Dünndarmzotten gebildet.

Bei Menschen mit Laktoseintoleranz findet nur eine verminderte oder gar keine Bildung der Laktase statt und somit kann Laktose auch nicht im Darm gespalten werden.

Die Laktose gelangt dann unzerlegt in den Dickdarm. Dort wird sie von Darmbakterien in die Gase **Methan**, **Kohlendioxid**, **Wasserstoff** und auch **Fettsäuren** gespalten. Das führt zu Blähungen und Durchfällen. Weitere mögliche Symptome sind Völlegefühl und Bauchkrämpfe.

Was man unter Laktoseintoleranz versteht



Ernährung

Das Ausmaß der Symptome ist stark abhängig von der Menge der gebildeten Laktase. Manche Menschen vertragen größere Mengen an Laktose (weil im Körper noch kleine Mengen Laktase gebildet werden), für andere Betroffene führen schon geringste Mengen zu Beschwerden.

Deshalb ist es ratsam, die individuelle Laktosetoleranz auszutesten:

Beginnen Sie 2-3 Wochen mit einer laktosefreien Diät und bauen Sie dann nach und nach Nahrungsmittel aus den Folgekategorien ein. Beginnen Sie mit kleinen Mengen, die mit der Zeit gesteigert werden (z. B. 1 Kaffeelöffel Sauerrahm zum Binden von Saucen oder 1 Esslöffel geriebenen Käse auf Nudelgerichten).

Laktosefrei ...

sind alle Lebensmittel die keinerlei Milch und Milchprodukte enthalten.

- Ei, Fleisch, Schinken, Roastbeef, Süß- und Salzwasserfische, Meeres- und Krustentiere
- Kartoffeln, Reis, Polenta, Getreide, Brot und Gebäck ohne Milchzusatz, Zwieback Teigwaren
- Salate mit Essig-Öl-Marinaden, Gemüse natur, Obst, Obst- und Gemüsesäfte, Fruchtsirup
- Sojaprodukte: Sojamilch, Sojadessert, Sojajogurt, Tofu, Sojais
- „Minus L“ = laktosefreie Milch (0,1 g Laktose/100 ml Milch) und daraus hergestellte Milchprodukte
- Milchfreie Getränke wie Kaffee, Tee, Kakaotrunk mit reinem Kakaopulver
- Reismilch, Kokosmilch
- Milchfreie Margarine (z. B. Becel)
- Marmelade, Honig, Zucker

***Laktosefreie
Lebensmittel
steigern Ihr
Wohlbefinden!***

Ernährung

Weitere Beispiele für laktosefreie Lebensmittel:

Knabbergebäck – Fa. Spar
 Babybrezel – Fa. Spar
 Strudelteig – Fa. Eskimo
 Blätterteig – Fa. Eskimo
 Pizzateig – Fa. Oetker
 Marmorkuchen – Fa. Bahlsen
 Klare pflanzliche Suppe – Fa. Knorr
 Kartoffelpüree – Fa. Pfanni
 Kartoffelteig – Fa. Hofer
 Zart- und Bitterschokolade – Fa. Stollwerk/Sprengel
 Zitronenschnitten – Fa. Manner
 Kastanienreis – Fa. Eskimo
 Mohr im Hemd – Fa. Eskimo
 Mohnnudeln – Fa. Eskimo
 Eis: Beach Kika – Fa. Schöller
 Eis: Citronen-Sorbet – Fa. Schöller
 Soja-Eis: z.B. Valsoia – Fa. Merkur

Fast laktosefrei ...

- **Butter, Butterschmalz;**
- **Alle Hart- und Schnittkäsesorten und fast alle Weichkäsesorten** sind meist gut verträglich, da ein Großteil des Milchzuckers bei der Herstellung in der Buttermilch bzw. in der Molke zurückbleibt und der verbleibende Milchzucker bei der Käseherstellung während des Reifeprozesses abgebaut wird.

Ausnahme: Molkenkäse und einige Schmelzkäse mit Milchpulver

Laktosegehalt in g/100 g Lebensmittel:

Butter	0,6 g
Ricottakäse	0,3 g
Schafskäse Feta 45% F.i.Tr.	0,5 g
Chesterkäse 50% F.i.Tr.	0,3 g
Mozzarella	0,5-1,5 g
Camembert 45% F.i.Tr.	0,1 g
Rahmbrie 50% F.i.Tr.	0,1 g
Parmesan	0,06 g
Emmentaler, Tilsiter, Bergkäse, Pizzakäse, Alpenkäse, Inntaler, Edamer, Gorgonzola	0,0-1,0 g

Mittlerer Laktosegehalt (1,0-4,5 g Laktose/100 g Lebensmittel)

Bei diesen Lebensmitteln kann es Unterschiede in der Verträglichkeit geben – abhängig von der individuellen Laktosetoleranz, der verzehrten Menge aber auch vom Reifegrad gesäuerter Milchprodukte.

- **Topfen, Hüttenkäse** und die meisten **Frischkäsezubereitungen** sind meist gut verträglich, da bei ihrer Herstellung ein großer Teil der Molke entfernt wurde und oft nur kleine Mengen in Kombination mit anderen Lebensmitteln verzehrt werden (z. B. als Brotaufstrich).
Achtung: bei manchen Frischkäsezubereitungen wird Milchpulver zugesetzt, um eine cremige Konsistenz zu erreichen. Lesen Sie die Zutatenliste genau durch!
Hinweis: Bröseltopfen ist besser verträglich – Molke wurde entfernt.
- **Sauerrahm und Crème fraîche** gehören ebenfalls zu dieser Gruppe. Da sie meist nur in kleinen Mengen verwendet werden, sind sie relativ gut verträglich.
- **Jogurt, Sauermilch, Acidophilusmilch und Kefir** gehören zu den gesäuerten Milchprodukten die bei leichter Laktoseintoleranz in kleineren Mengen (z. B. 100 ml/Tag) noch gut vertragen werden, da der Milchzucker durch die zugesetzten Milchsäurebakterien teilweise abgebaut wird. Der Milchzuckergehalt ist in älteren Joghurts geringer.
Hinweis: Probiotische Joghurts unterscheiden sich kaum im Laktosegehalt von herkömmlichen Joghurts. Es wird jedoch diskutiert, ob probiotische Kulturen möglicherweise selbst eine Laktaseaktivität besitzen.
- **Schlagobers** enthält etwas geringere Mengen an Milchzucker als Trinkmilch. Durch das Fehlen von Milchsäurebakterien wird die Laktose aber nicht weiter abgebaut. In leichten Fällen von Laktoseintoleranz können kleine Mengen als Milchersatz verträglich sein (z. B. 1 Teelöffel Schlagobers im Kaffee).

Ernährung

Laktosegehalt in g/100 g Lebensmittel:

Joghurt 3,5% Fett	4,1 g
Fruchtjoghurt 3,5% Fett	3,1 g
Buttermilch	4,0 g
Sauerrahm 15% Fett	4,0 g
Frischkäse 50% F.i.Tr.	3,4 g
Topfen 20% F.i.Tr.	2,7 g
Nuss-Nougatcreme	1,9 g
Sauermilch	4,0 g
Crème fraîche	2,4 g
Schlagobers	3,3 g
Hüttenkäse	3,3 g
Kaffeeobers 10% Fett	4,0 g

Hoher Laktosegehalt (> 4,5 g Laktose/100 g Lebensmittel)

- **Milch (von Kuh, Ziege, Schaf, Stute), Molke, Trinkkakao, Kondensmilch, Kaffeesahne, Mehl- und Süßspeisen, die mit Milch zubereitet werden (z. B. Milchreis, Pudding), Eiscreme**

Laktosegehalt in g Laktose/100 g Lebensmittel:

Molkenpulver	70,0 g
Magermilchpulver	50,5 g
Vollmilchpulver	35,1 g
Milkschokolade	9,5 g
Kondensmilch 7,5% Fett	9,3 g
Kondensmilch 10% Fett	12,1 g
Eiscreme im Durchschnitt	6,7 g
Magermilch	4,8 g
Molke, Lattella®	5,0 g
Vollmilch 3,5% Fett	4,6 g
Schafmilch	4,6 g
Joghurt fettarm	5,2 g

- **Vorsicht bei Fertiggerichten:** z. B. Cremespinat, Rahmgemüse, Milchspeiseeis, Kartoffelpüree, Pudding, Knödel, Suppen, Suppenwürze
- **Instantsaucen, Salat- und Grillsaucen, Mayonnaisen, Pesto**

*Lebensmittel
mit hohem
Laktosegehalt
vermeiden!*

Ernährung

- **Herkömmliche Margarinen** (Zutatenliste beachten)
- **Gebäck, Brot, Kuchen** (z. B. Waffeln, Toastbrot, Milchbrot, ...)
- **Wurst, Fleischaufstriche** (häufig in fettreduzierten Wurstwaren und Konserven)
- **Schokolade, Instantkakao** (Ovomaltine®, Nesquick®, Benco®, ...)
- **Cremelikäre**

Werfen Sie einen Blick auf die Zutatenliste (vor allem bei Fertig- und Halbfertigprodukten)

Bezeichnungen der Zutatenliste, die auf einen Gehalt an Laktose hinweisen:

Milchzucker, Laktose	Molke, Molkenpulver
Butter	Buttermilch
Jogurt	Käse
Lactalbumin	Milch, Milchpulver
Magermilch, Magermilchpulver	Mascarpone
Topfen	Rahm
Sauermilch	Casein, Kasein, Kaseinat
Milcheiweiß	Natriumcasein, Natriumcaseinat
Tierisches Eiweiß, Fett	Kalzium-Kaseinat

**Halten Sie
nach
versteckter
Laktose
Ausschau!**



Ersatzprodukte

Ersatzprodukte

Statt Milch eignet sich:

- Laktosefreie Milch
- Sojamilch, Sojadrink
- Kokosmilch
- Mandelmilch
- Reismilch, Reisdink
- Hafermilch

Statt Pudding eignet sich:

- Sojadessert (z. B. Alpro Soja-Produkte)
- Sojacreme
- Laktosefreier Pudding

Als Brotbelag eignet sich:

- Marmelade, Honig, Zuckerrübensirup, Melasse, Apfelkraut, Birnenkraut
- Mandelmus, Sesammus, Nussmus
- Pflaumenmus, Apfelmus
- Obst (z. B. Banane)
- Gemüse (z. B. Paprika, Radieschen, Tomaten)
- Vegetarische Brotaufstriche (Zutatenliste beachten)
- Kalter Braten, Roastbeef, Corned Beef
- Wurst (Inhaltsstoffe erfragen)
- Krabben, Makrele
- Rührei, gekochtes Ei, Spiegelei
- Tofupastete, Tofuscheiben



Tipps

- **Vermeiden Sie Milch und Milchprodukte** bzw. testen Sie Ihre persönliche Toleranzgrenze aus. **Milchprodukte**, wie z. B. Joghurt, Buttermilch oder Sauerrahm werden in der Regel besser vertragen als reine Milch, da ein Teil der enthaltenen Laktose zu Milchsäure abgebaut wird.
- Wenn Ihnen Ihre **persönliche Toleranzgrenze** bekannt ist, nehmen Sie die Menge laktosehaltiger Produkte gleichmäßig über den Tag verteilt auf – die Laktose wird leichter verträglich, weil die Zufuhrmenge bei den einzelnen Mahlzeiten geringer ist.
- Achten Sie auf die **Zutatenliste!** Manche Lebensmittel, die laktosefrei sind, wird aus technologischen Gründen Laktose zugesetzt.
- Wenn Sie **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel** einnehmen, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach dem Gehalt an Laktose. Milchzucker wird manchmal als Bestandteil von Arzneimitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln verwendet.
- Wenn Sie nicht sicher sind, ob eine Laktoseintoleranz vorliegt, ziehen Sie einen Arzt zu Rate. Mit dem **H2-Atemtest** wird der Wasserstoffgehalt in der Atemluft gemessen und so die Aktivität der Laktase festgestellt.
- Durch den Verzicht auf Milchprodukte fehlt eine bedeutende Gruppe der täglichen **Kalziumlieferanten**. Es gibt aber andere Möglichkeiten sich ausreichend mit Kalzium zu versorgen:
 - Kalziumreiche Gemüsesorten: Brokkoli, Fenchel, Kohl, Kohlrüben, Sellerie, Lauch, Gartenkresse, Kräuter
 - Kalziumreiche Obstsorten: Himbeeren, Brombeeren, Kiwi, Feigen, Orangen, Trockenobst
 - Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Paranüsse, Pistazienkerne
 - Kalziumreiche Mineralwässer (> 150 mg/l): Astoria®, Longlife®, Alpquell®, Radenska®, Römerquelle®
 - Kalziumangereicherte Produkte: Hohes C®, Fruchttiger®, Alpro Sojadrink, angereicherte laktosefreie Milch

*Die wichtigsten
Kalzium-
lieferanten
bei Laktose-
intoleranz ...*

Die Ernährungspyramide baut auf

Die Ernährungspyramide baut auf

Basis Ihrer Ernährung sollte aber auf jeden Fall die „**Gesunde Ernährung**“ sein, die durch die Ernährungspyramide grafisch dargestellt wird:

- Maximal 2-3 kleine Fleischportionen pro Woche oder ersatzweise Wurst
- Mindestens 1x wöchentlich Fisch
- Ausreichend Obst (2x täglich)
- Täglich mindestens 2x Gemüse und 1x Salat
- Täglich ein kalziumreiches Milchersatzprodukt
- Ausreichend Trinkflüssigkeit (mindestens 1,5 l täglich)



Lebensmittel, die sich in der Pyramide **weiter unten befinden**, sollten Sie **öfter** zu sich nehmen.

Lebensmittel, die sich in der Pyramide **weiter oben befinden**, sollten Sie **seltener** zu sich nehmen.

... finden Sie in unseren Broschüren:

- Ernährung bei Übergewicht
- Ernährung bei Hyperurikämie und Gicht
- Ernährung bei Hyperlipidämie
- Ernährung bei Metabolischem Syndrom
- Ernährung bei Diabetes ohne Insulintherapie
- Ernährung bei Diabetes mit Insulintherapie
- Ernährung bei Verstopfung
- Leichte Vollkost
- Ernährung bei Schluckstörungen
- Ernährung bei Reflux
- Ernährung bei Divertikulose und Divertikulitis
- Ernährung bei Durchfall
- **Ernährung bei Laktoseintoleranz**
- Ernährung bei Fruktosemalabsorption
- Ernährung bei Histaminintoleranz
- Ernährung bei Osteoporose
- Ernährung bei Untergewicht

Notizen

A large grid of small blue dots, intended for taking notes.

Notizen

A large grid of small blue dots, intended for taking notes.

Notizen

A large grid of small blue dots, intended for taking notes.

Impressum & Bildquellen

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:

AUVA, Allgemeine Unfallversicherungsanstalt,
Adalbert-Stifter-Straße 65, 1201 Wien

Verlags- und Herstellungsort: Wien

Bildquellen

- © Stephanie Hofschlaeger / PIXELIO
- © Rainer Sturm / PIXELIO
- © Ingo Heemeier / PIXELIO
- aboutpixel.de / grüne äpfel makro © bruno
- © Fonds Gesundes Österreich / Ernährungspyramide
- © Alexandra Bucurescu / PIXELIO
- © Sigrid Roßmann / PIXELIO

Kontakt

In allen Fragen in Bezug auf Ernährung wenden Sie sich an Ihre Diätologinnen

- in den Unfallkrankenhäusern:

UKH Lorenz Böhler

Donaueschingenstraße 13, 1200 Wien
Telefon +43 1 331 10-672

UKH Meidling

Kundratstraße 37, 1120 Wien
Telefon +43 1 601 50-73720

UKH Graz

Göstinger Straße 24, 8021 Graz
Telefon +43 316 505-3220

UKH Kalwang

8775 Kalwang 1, Steiermark
Telefon +43 3846 86 66-235

UKH Klagenfurt

Waidmannsdorfer Straße 35, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Telefon +43 463 58 90-1049

UKH Linz

Garnisonstraße 7, 4017 Linz
Telefon +43 732 69 20-1545

UKH Salzburg

Dr. Franz-Rehrl-Platz 5, 5010 Salzburg
Telefon +43 662 65 80-2386

- in den Rehabilitationszentren:

RZ Häring

Schönau 150, 6323 Bad Häring
Telefon +43 5332 790-1160

RZ Meidling

Köglergasse 2a, 1120 Wien
Telefon +43 1 601 50-73720

Rehabilitationsklinik Tobelbad

Dr. Georg-Neubauer-Straße 6, 8144 Tobelbad bei Graz
Telefon +43 3136 525 71-6432

RZ Weißer Hof

Holzgasse 350, 3400 Klosterneuburg
Telefon +43 2243 241 50-2111



www.auva.at