



# III. Medizinische Klinik

## Klinikum Augsburg

(in Zusammenarbeit mit der Ernährungsmedizinischen Beratung des ZK Augsburg)

### Merkblatt zur Lactoseintoleranz

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde eine Lactoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) festgestellt. Das bedeutet aber nicht, dass Sie eine Allergie gegen Milcheiweiß haben, sondern bei Ihnen kommt das milchzuckerspaltende Enzym Lactase in der Dünndarmschleimhaut in geringerem Ausmaß vor. Dadurch wird der mit der Nahrung zugeführte Milchzucker nicht im Dünndarm aufgenommen, sondern gelangt weiter in den Dickdarm. Hier wird er durch die Darmbakterien vergärt, wobei Gase entstehen. Dies führt in vielen Fällen zu Blähungen, Bauchschmerzen und auch zu Durchfällen.

Die Milchzuckerunverträglichkeit kann verschiedene Ursachen haben:

1. Bei der sogenannten primären Lactoseintoleranz liegt ein genetisch bedingter Mangel an Lactase vor. Dies ist die häufigste Ursache.
2. Bei der sekundären Lactoseintoleranz liegt eine Schädigung der Dünndarmschleimhaut selbst vor (z.B. durch eine Magen-Darm-Erkrankung). Hier sollten in Absprache mit Ihrem Arzt weitere Untersuchungen erfolgen. Bei Behandlung der zugrundeliegenden Erkrankung ist in diesen Fällen mit der Rückbildung der Milchzuckerunverträglichkeit zu rechnen.

Zur Besserung Ihrer Beschwerden sollten Sie eine Milchzuckerarme Diät einhalten:

**Meiden Sie :**

- Milch (von Kuh, Schaf, Ziege, Esel, Stute) in jeder Fettstufe
- Kaffeesahne, Kondensmilch
- Milchmixgetränke (z.B. Kakao, Kaba)
- Milchpudding, Milchbrei

Bei ausgeprägter Lactoseintoleranz zusätzlich:

- Dickmilch, Buttermilch, Kefir, Joghurt und Quark (alle Fettstufen)
- Lebensmittel, die Milchzucker oder Trockenmilchpulver enthalten
- Schokolade, Nougat, „Nutella“

Es empfiehlt sich, milchzuckerhaltige Lebensmittel, vor allem aus Sauermilcharten, in langsam steigender Menge auf ihre Verträglichkeit zu testen.

**Käse :** jeder Art und Fettstufe enthält nur noch Spuren von Milchzucker und wird erfahrungsgemäß **gut vertragen**.

**Wurst:** Frischwurst enthält i.d. R. keinen Milchzucker (ausgenommen evtl. Bratwurst)  
Salami und Wurstkonserven können geringe Mengen Milchzucker enthalten  
(muss gekennzeichnet sein)

Da Milch und Milchprodukte die wichtigsten **Calciumlieferanten** in unserer Ernährung sind, muss der Bedarf an Calcium durch andere Lebensmittel gedeckt werden. Eventuell ist auch die Einnahme eines Calciumpräparates sinnvoll.