

SARAH SCHOCKE

Laktose- Intoleranz

Beschwerdefrei genießen



G|U

Vita

SARAH SCHOCKE studierte Ökotrophologie an der Universität Gießen sowie International Food Business and Consumer Studies an der Hochschule Fulda und der Universität Kassel. Zwei Jahre arbeitete sie als Redakteurin beim Gräfe und Unzer Verlag und betreute dort das Themengebiet »Gesunde Ernährung«. Die passionierte Köchin arbeitet als Food-Journalistin in Frankfurt mit den Schwerpunkten gesunde Ernährung und Genussküche. Als selbst Betroffene kann sie die Sorgen von Menschen mit Laktoseintoleranz gut nachvollziehen.

Wichtiger Hinweis

Alle Ratschläge, Methoden und Anwendungen in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen, kompetenten medizinischen Rat. Nur Sie selbst können entscheiden, ob und inwieweit Sie die Vorschläge umsetzen können und möchten. Lassen Sie sich in allen Zweifelsfällen durch einen Arzt oder Therapeuten beraten. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Inhalt

Ein Wort zuvor	5
Was ist Laktoseintoleranz?	6
Laktose und das Enzym Laktase	6
Schwankende Beschwerden	8
Drei Formen von Laktoseintoleranz	10
Diagnose der Laktoseintoleranz	12
Der Laktosegehalt von Lebensmitteln	14
Lebensmittelkennzeichnung	14
Helfer der Lebensmittelindustrie	18
Laktosefreie Milchalternativen	19
Das Drei-Phasen-Programm	20
Phase 1: Karenzphase	20
Phase 2: Testphase	23
Phase 3: Dauerhafte Ernährungsumstellung	24
Gute Rahmenbedingungen schaffen	26
Lebensmittel im Überblick (Tabelle)	32
Frisch- und H-Milch, Kondensmilch, Sahne, Milchersatzprodukte	33
Fruchtjoghurt, Trinkjoghurt, Milchdesserts und Shakes	35
Butter, Frischkäse und Quark	40
Schnitt-, Hart- und Weichkäse	43
Trockenmilchprodukte	46
Brot und Backwaren	46
Frühstückszerealien	50
Fleisch- und Wurstwaren	51
Süßigkeiten und Schokolade	53

Knabbereien	55
Kuchen, Kekse und Gebäck	58
Dessertpulver	61
Desserts verzehrfertig	63
Backzutaten	63
Fertiggerichte	67
Essen außer Haus	71

Laktosearme und laktosefreie Gerichte 76

Beliebte Snacks für unterwegs	76
Rezepte ohne Laktose	81
Beispiel für ein Ernährungs- und Beschwerdentagebuch	89
Ihr Ernährungs- und Beschwerdentagebuch (Kopiervorlage)	90

Zum Nachschlagen 92

Bücher, die weiterhelfen	92
Adressen, die weiterhelfen	92
Internet-Links, die weiterhelfen	93
Sachregister	94
Rezeptregister	95
Impressum	96

Ein Wort zuvor

LAKTOSE – rund die Hälfte der Weltbevölkerung verträgt Milchzucker nicht, der in der Milch fast aller Säugetiere enthalten ist. Es handelt sich dabei nicht um eine Krankheit, wie Sie gleich zu Beginn des Buches lesen werden. Beschwerden können Sie gezielt vermeiden.

DIE DIAGNOSE erstellt der Arzt aufgrund der geschilderten Beschwerden und eines Tests. Steht fest, dass bei Ihnen eine Laktoseintoleranz vorliegt, sollten Sie sich neu orientieren. Das heißt aber nicht, dass Sie Ihr ganzes Leben auf den Kopf stellen müssen! Die Auswahl an Nahrungsmitteln, die von Natur aus keine Laktose enthalten, ist groß. Zudem vertragen die meisten Betroffenen dennoch kleine Mengen an Laktose, und viele Produkte gibt es mittlerweile auch in einer laktosefreien Variante.

DIESER KOMPASS HILFT IHNEN DABEI, in absehbarer Zeit beschwerdefrei zu werden und Ihre Mahlzeiten trotz der Laktoseintoleranz zu genießen. Sie bekommen auch hilfreiche Tipps für besondere Situationen wie Reisen oder Einladungen. Mithilfe des Drei-Phasen-Modells können Sie gezielt die Laktosemenge ermitteln, die Sie vertragen. Zunächst darf sich Ihr Darm erholen – mit laktosefreien Lebensmitteln und den leckeren Rezepten ab Seite 76. Anschließend variieren Sie die Zutaten vorsichtig und finden so heraus, was und wie viel an Laktosehaltigem Sie vertragen. Dann ist die dauerhafte Umstellung auch schon geschafft! In den Tabellen ab Seite 33 sind gängige Speisen aufgelistet, um Ihnen den guten Start und Essen mit Genuss zu erleichtern.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und Erfolg beim Umsetzen Ihrer neuen Ernährungsweise!

Sarah Schocke

Schwankende Beschwerden

Die typischen Beschwerden der Laktoseintoleranz tauchen nicht immer zur gleichen Zeit auf, auch schwankt ihre Intensität. Es kann sogar sein, dass Sie ein Lebensmittel scheinbar manchmal vertragen und manchmal nicht. All das lässt sich damit erklären, dass verschiedene Faktoren auf die Verträglichkeit der Laktose einwirken:

- Milch(produkte) sind meist verträglich, wenn sie zusammen mit anderen Lebensmitteln im Rahmen einer Mahlzeit aufgenommen werden. So erreicht die Laktose den Dünndarm langsamer und in kleineren Portionen, kann besser gespalten und aufgenommen werden.
- Die insgesamt aufgenommene Laktosemenge wirkt sich ebenfalls auf die Stärke der Beschwerden aus.
- Die Restaktivität der Laktase (siehe ab Seite 6) im Dünndarm beeinflusst die Verträglichkeit der Laktose.
- Auch die aktuelle Zusammensetzung der Darmflora (Darmbakterien) spielt eine Rolle.
- Angst, Stress und Rauchen aktivieren Botenstoffe, die den Transport des Speisebreis beschleunigen. So gelangt mehr Laktose in den Dünndarm.

»Im Urlaub war ich beschwerdefrei, zu Hause kehrten die Symptome gleich wieder zurück!«, berichten viele Menschen, die Milchzucker nicht vertragen. Das liegt zum einen sicher an der Entspannung. Zum anderen ist Laktoseintoleranz in beliebten Reiseländern wie im Mittelmeerraum, in Asien oder Afrika sehr verbreitet, sodass Milchprodukte in der landestypischen Küche kaum eine Rolle spielen.

KEINE ALLERGIE

Laktoseintoleranz hat nichts mit Allergien zu tun. Eine Allergie ist eine überschießende Reaktion des Immunsystems, bei dieser Nahrungsmittelintoleranz hingegen ist nicht das Immunsystem schuld, sondern fehlende Enzyme im Darm.

Individuelles Empfinden

Ebenso individuell wie der Verlauf der Laktoseintoleranz ist auch die empfundene Intensität sowie die Toleranz der von ihr verursachten Beschwerden. Manche Menschen nehmen Schmerzen stärker wahr und fühlen sich schwerer durch sie beeinträchtigt als andere. Deshalb kann es vorkommen, dass die subjektiv empfundene Symptomstärke nicht in unmittelbarem Zusammenhang mit der aufgenommenen Laktosemenge steht.

DIE BESCHWERDEN IM ÜBERBLICK

Beschwerden, die nach dem Verzehr laktosehaltiger Speisen und Getränke auftreten können:

- Blähungen, abgehende Winde, unangenehm aufgeblähter, angespannter Bauch
- Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe
- Durchfall, selten auch Verstopfung
- Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen
- deutlich vernehmbare Darmgeräusche

Treten bakterielle Stoffwechselprodukte (Gase, Säuren) in die Blutbahn, können außerdem auftreten:

- kalter Schweiß
- Kopfschmerzen
- Gelenkschmerzen oder Muskelschmerzen, eventuell in Kombination mit Schwellungen oder Steifheit
- Benommenheit, Schwindelgefühl
- Abgeschlagenheit, anhaltende Müdigkeit
- Konzentrationsschwäche, Einschränkungen des Kurzzeitgedächtnisses
- Herzrhythmusstörungen
- Mundgeschwüre

(Quelle: Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention FET e.V., Dipl. troph. Christine Langer, 2009)

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil pro 100 g)	Laktose (Durchschnitts- wert)	Bewertung des Laktose- gehalts
	g	
Körniger Frischkäse; <i>Netto viva vital</i>	< 0,1	●
Körniger Frischkäse; <i>MinusL</i>	< 0,1	●
Kräuterbutter; <i>Meggle</i>	0,5	● I
Kräutercreme; <i>MinusL</i>	< 0,1	●
Leichte Butter; <i>Meggle</i>	0	●
Mascarpone, 80 % Fett	3,6	●
Mascarpone; <i>Exquisa</i>	4,5	●
Mascarpone; <i>MinusL</i>	< 0,1	●
Mit Joghurt Kräuter (Frischkäse); <i>Exquisa</i>	2,8	●
Mit Joghurt natur (Frischkäse); <i>Exquisa</i>	2,8	●
Quark; <i>MinusL</i>	< 0,1	●
QuarkCreme Natur 0,2 % Fett; <i>Exquisa</i>	3,0	●
QuarkGenuss Dolce Vita 0,2 % Fett, Straciatella; <i>Exquisa</i>	2,4	●
QuarkGenuss Dolce Vita 0,2 % Fett, Amarena-Kirsch; <i>Exquisa</i>	2,4	●
QuarkGenuss Erdbeere 0,2 % Fett; <i>Exquisa</i>	2,4	●
QuarkGenuss Kirsche 0,2 % Fett; <i>Exquisa</i>	2,4	●
QuarkGenuss Vanilla 0,2 % Fett; <i>Exquisa</i>	2,4	●
Ricotta, 70–78 % Fett	0,3	● I
Robiola, 70 % Fett	1,9	●
Sahnequark; <i>Schwarzwaldmilch LAC</i>	< 0,1	●
Sauerrahm 10 % Fett ; <i>Schwarzwaldmilch LAC</i>	< 0,1	●
Schmand; <i>MinusL</i>	< 0,1	●
Schmand ; <i>Schwarzwaldmilch LAC</i>	< 0,1	●
Soya Backen und Streichen; <i>Provamel</i>	0	●
Speisequark, 20 % Fett	2,7	●

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil pro 100 g)	Laktose (Durchschnitts- wert)	Bewertung des Laktose- gehalts
	g	
Speisequark, 40 % Fett	2,6	●
Speisequark, Magerstufe	3,2	●
Speisequark, Magerstufe, laktosefrei	< 0,1	●
Speisequark mager; <i>MinusL</i>	< 0,1	●
Speisequark mager; <i>Schwarzwaldmilch LAC</i>	< 0,1	●
Speisequark Zubereitung, 0,3 % Fett; <i>Netto viva vital</i>	< 0,1	●
Streichzarte Butter mit Rapsöl; <i>MinusL</i>	< 0,1	●
Trüffelbutter; <i>Meggle</i>	0,6	● I
Zaziki; <i>MinusL</i>	< 0,1	●

Schnitt-, Hart- und Weichkäse

Appenzeller, 20 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Appenzeller, 50 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Backcamembert, 45 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Bavaria blue, 70 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Beaufort, 48–55 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Bel Paese, 50 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Bergkäse Scheiben; <i>MinusL</i>	< 0,1	●
Bergkäse, 45 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Bio-Hirtenkäse (Scheiben), 30 % Fett i. Tr.; <i>Andechser Natur</i>	< 0,1	●
Brie, 50 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Butterkäse Scheiben; <i>MinusL</i>	< 0,1	●
Butterkäse, 30 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Butterkäse, 60 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Cambozola, 70 % Fett i. Tr.	< 0,1	●

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil pro 100 g)	Laktose (Durchschnitts- wert)	Bewertung des Laktose- gehalts
	g	
Romadur, 20 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Romadur, 30 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Roquefort, 52 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Schmelzkäse Scheiben, 45 % Fett i. Tr.	6,3	●
Schmelzkäse schnittfest, 70 % Fett i. Tr.	3,6	●
Schmelzkäse schnittfest, mind. 20 % Fett i. Tr.	6,1	●
Schmelzkäse streichfähig, 20 % Fett i. Tr.	7,0	●
Schmelzkäse streichfähig, 70 % Fett i. Tr.	4,4	●
Schmelzkäse streichfähig, mind. 50 % Fett i. Tr.	6,8	●
Taleggio, 48 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Tête de Moine, 52 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Tilsiter, 30 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Tilsiter, 45 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Tilsiter; <i>MinusL</i>	< 0,1	●
Ziegen-Camembert; <i>Netto viva vital</i>	< 0,1	●
Ziegengouda alt, 53 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Ziegenkäse schnittfest, 48 % Fett i. Tr.	< 0,1	●
Ziegenrolle, Weichkäse, 45 % Fett i. Tr.	< 0,1	●

Trockenmilchprodukte

Buttermilchpulver	42,1	●
Joghurtpulver, 1,5 % Fett	41,5	●
Magermilchpulver	50,5	●
Molkenpulver	65,9	●
Trockenmilchpulver (Vollmilchpulver)	35,1	●

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil pro 100 g)	Laktose (Durchschnitts- wert)	Bewertung des Laktose- gehalts
	g	

Brot und Backwaren

1688 Gerster; <i>Harry</i>	< 0,1	●
1688 Mehrkorn; <i>Harry</i>	< 0,1	●
1688 Steinofenbrot; <i>Harry</i>	< 0,1	●
American Hamburger; <i>Golden Toast</i>	0	●
American Hot Dog; <i>Golden Toast</i>	0	●
American Sandwich; <i>Golden Toast</i>	Spuren	●
American Sandwich; <i>Lieken Urkorn</i>	Spuren	●
Anno Dazumal; <i>Lieken Urkorn</i>	Spuren	●
Baguette; <i>Back-Factory</i>	0	●
Bäuerliches, geschnitten; <i>Lieken Urkorn</i>	0	●
Bauernmild, geschnitten; <i>Lieken Urkorn</i>	0	●
Butter Sandwich; <i>Golden Toast</i>	< 0,02	●
Butter Toast; <i>Golden Toast</i>	< 0,02	●
Ciabatta; <i>Golden Toast</i>	0	●
Croissants; <i>Golden Toast</i>	0,3	●
Dinkel-Grünkern-Brot; <i>Alnatura</i>	Spuren	●
Dinkel-Zwieback; <i>Alnatura</i>	0	●
Dunkles Vollkorn, geschnitten; <i>Lieken Urkorn</i>	0	●
Filfischen das Knusperbrot glutenfrei & laktosefrei; <i>Filfischen</i>	< 0,1	●
Fit & Vital Dinkel-Vollkorn, geschnitten; <i>Lieken Urkorn</i>	0	●
Fit & Vital Müslibrot, geschnitten; <i>Lieken Urkorn</i>	0	●
Fit & Vital Weizen, geschnitten; <i>Lieken Urkorn</i>	0	●

Frei von Beschwerden das Essen genießen



- › **Informativ:** Wissenswertes zu Diagnostik und Behandlung der Laktose-Intoleranz.
- › **Praktisch:** Beschwerdefrei mit dem Drei-Phasen-Programm.
- › **Übersichtlich:** Tabellenteil mit 1000 gängigen Lebensmitteln, vorwiegend laktosefrei oder mit geringem Laktosegehalt.
- › **Extra:** Laktosefreie Rezepte für süße und pikante Lieblingsgerichte.

WG 461 Gesundheit

ISBN 978-3-8338-5005-9



9 783833 850059

€ 7,99 [D]

€ 8,30 [A]

www.gu.de

G|U