

## Lactose

**Lactose (= Milchzucker)** ist in Milch und Milchprodukten enthalten. Normalerweise wird Lactose aufgespalten durch Lactase, ein Enzym, das in den Darmzotten gebildet wird. Ist zuwenig oder gar kein Lactaseenzym vorhanden, gelangt der Milchzucker unverdaut in tiefere Darmabschnitte und kann dort Übelkeit, Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen verursachen. Je nach Schwere des Enzymmangels werden lactosearme Milchprodukte oder kleine Mengen von Milchprodukten über den Tag verteilt toleriert.

Da in der Lebensmittelindustrie sehr häufig Magermilchpulver eingesetzt wird, sollten Sie auch bei der Zutatenliste bestimmter fertiger Lebensmittel (Schokolade, best. Kekssorten, Fertigpuddings, Frischkäsezubereitungen ... ) Milchpulver und Milchzuckergehalt beachten. Je weiter vorne diese Zutaten in der Liste stehen, desto mehr ist davon enthalten.

Wie viel Milchzucker im Einzelnen vertragen wird, ist individuell sehr verschieden. Am besten ist es, milchzuckerhaltige Lebensmittel anfangs wegzulassen und dann stufenweise auszuprobieren, welche Mengen beschwerdefrei toleriert werden.

Anmerkung: Lactose = Milchzucker (sollte gemieden werden), Lactase = milchzuckerspaltendes Enzym, Lactat = Milchsäure (hat nichts mit Milchzucker zu tun)

Die Unverträglichkeit von Milchzucker hat mit der Allergie gegen **Milcheiweiß** nichts zu tun!

### Überblick: Lactosegehalt pro 100 g Lebensmittel:

Magermilchpulver	50,50 g	Magertopfen	3,20 g
Nugat	25,0 g	Joghurt (3,6 % Fett)	3,19 g
Kondensmilch (7,5 % Fett)	9,19 g	Fruchtjoghurt	3,08 g
Milchschokolade	9,50 g	Roquefort	2,00 g
Eiscreme	6,67 g	Edamer, Tilsiter	2,00 g
Vollmilch (3,6 % Fett)	4,55 g	Butter	570 mg
Buttermilch	4,01 g	Fetakäse (45 % Fett)	527 mg
Schmelzkäse	2,8 - 6,3 g	Chesterkäse (50 % Fett)	298 mg
Grießbrei	2,8 - 6,3 g	Camembert (45 % Fett)	102 mg
Fruchteis	5,1 - 6,9 g	Rahmbrie (50 % Fett)	97 mg
Kefir	3,5 - 6,0 g	Parmesan	56 mg
Hüttenkäse	3,30 g		
Magerjoghurt (1,5 % Fett)	3,28 g		
Schlagsahne	3,27 g		

Schaf-, Ziegen- und Stutenmilch enthalten annähernd gleich viel Milchzucker, wie Kuhmilch. Schaf- und Ziegenkäse sind deshalb genauso gut verträglich, wie Käse aus Kuhmilch, die reine Milch ist als Kuhmilchersatz aber nicht geeignet. Zum Zubereiten von Speisen kann Reismilch, Mandelmilch oder Sojamilch (Reformhaus) als Ersatz verwendet werden.

### ! Bedenke: Milchzucker kann enthalten sein in:

Fertiggerichten  
Saucen  
Spätzle, Knödel  
Margarine  
Brötchen/Gebäck  
Kuchen  
Wurst- und Fleischaufstrichen

### Arzneimitteln

Modifiziert nach H. Bair, Landeskrankenhaus Innsbruck

Es existiert die gängige – irrige – Meinung, dass zur Deckung des Tagesbedarfs an Calcium Milch bzw. Milchprodukte unverzichtbar sind.

Aus der untenstehenden Tabelle ersehen Sie, dass der tägliche Calciumbedarf sehr wohl auch über pflanzliche Lebensmittel gedeckt werden kann.

**Hier eine Übersicht des Calciumgehaltes einzelner Nahrungsmittel:**

<b>Lebensmittel</b>	<b>Milligramm Calcium</b>
100 g Vollmilch (3,5 %)	120
100 g Grünkohl	212
125 g Brokkoli	180
50 g Brunnenkresse	130
100 g Spinat	126
50 g Sojabohnen	140
125 g Tofu	150
50 g Mandeln, Pekan- oder Haselnüsse	170
50 g Walnüsse	80
25 g Sesam oder Sesampaste	135
25 g Sonnenblumenkerne	135
50 g Feigen	140
25 g Petersilie	90
125 g Kohl, roh	80
50 g Möhren, roh	55
50 g Aprikosen, getr.	45

**Weitere Calciumreiche Nahrungsmittel:**

Mangold, Portulak, Fenchel, Lauch, Kichererbsen, Linsen, Feigen, Kohl, Maisbrot, Okra, Senfkohl, Sojabohnen, Weiße Bohnen, Petersilie, Kresse,

**Empfehlungen zur Prävention von Osteoporose**

- Regelmäßige körperliche Bewegung
- Sonnenlicht(exposition)
- Konsum von calciumreichem Gemüse
- Konsum von calciumangereicherten Fruchtsäften oder Sojamilch
- Ausreichende Zufuhr von Vitamin D, K und C

**Verminderte Aufnahme von:**

- Proteinen tierischer Herkunft (v.a. Fleisch, Wurst)
- Kochsalz
- Kaffee/Koffein
- Alkohol
- Nikotin