

Fachgesellschaft für
Ernährungstherapie
und Prävention e.V.



Wenn Milch Beschwerden verursacht ...



○ mit Ihrer
persönlichen
Einkaufshilfe



Wissenswertes rund um das
Thema Milchzucker-Unverträglichkeit
(Laktose-Intoleranz)



Laktase für unbeschwertem Milchverzehr!

Die **BIOLABOR Laktase Produkte** führen das für die Verdauung des Milchzuckers notwendige Enzym von außen zu und helfen somit, die Laktose zu verdauen.



Eine Tablette enthält 10.000 FCC Laktase-Einheiten

**Auch zum Kauen:
Ideal für unterwegs**



Eine Tablette enthält 3.000 FCC Laktase-Einheiten

**Laktasemangel?
Machen Sie den Test
auf www.biolabor.de**



Eine Kautablette enthält 1.000 FCC Laktase-Einheiten

INFO-SERVICE: Vielleicht haben Sie noch Fragen zu diesen Produkten oder unserem Unternehmen. Bitte wenden Sie sich an: sanotact GmbH · Hessenweg 10 · 48157 Münster
E-Mail: info@biolabor.de · **Info-Telefon:** 01805-39 60 10
(0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet: www.biolabor.de

Beschwerde Auslöser: Milchzucker-Unverträglichkeit

Von einer Milchzucker-Unverträglichkeit (Laktose-Intoleranz) sprechen Ernährungsmediziner, wenn der Verzehr von Milch und Milchprodukten Beschwerden auslöst. Etwa 15 - 20% der Deutschen leiden hierunter.

Die Ursache liegt in einem Laktase-Enzymmangel, der zu einer Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker (Laktose) führt. Denn bei einem Laktasemangel wird das Enzym Laktase, das für die Spaltung von Milchzucker verantwortlich ist, gar nicht oder nur in ungenügender Menge im Körper gebildet. Infolgedessen kann der Milchzucker nicht oder nur teilweise verdaut werden.

Eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, zu der die Milchzucker-Unverträglichkeit zählt, ist nicht zu verwechseln mit einer Lebensmittel-Allergie, denn sie löst keine Immunreaktion im Körper aus.

Symptome

Liegt eine Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker vor, kommt es oftmals sofort oder einige Stunden nach dem Verzehr von Milch und Milchprodukten zu Beschwerden.

Typische Beschwerden sind Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfälle und Blähungen.

Auch können atypische Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Schlafstörungen und Hautprobleme, auftreten. Das Auftreten und die Stärke dieser Symptome ist individuell unterschiedlich.

Wenn Sie unter den genannten typischen Verdauungsbeschwerden leiden, sollten Sie eine mögliche Milchzucker-Unverträglichkeit ärztlich abklären lassen.

Was ist Laktose (Milchzucker)?

Laktose (Milchzucker) ist chemisch gesehen ein Kohlenhydrat (Zuckermolekül). Es setzt sich aus den zwei einfachen Zuckern (Monosacchariden) Glukose und Galaktose zusammen. Bei einem Laktasemangel wird die Laktose nicht in seine Bestandteile gespalten und gelangt unverdaut in den Dickdarm, wo sie Bakterien als Nahrung dient und Beschwerden verursacht.

Worin ist Milchzucker enthalten?

Die Besonderheit von Milchzucker besteht darin, dass er, im Vergleich zu anderen Zuckerarten, nur in der Milch von Säugetieren vorkommt. Die Milchzuckerkonzentration in der Milch ist von der jeweiligen Spezies abhängig. Milchzucker kommt natürlicherweise auch in aus Milch hergestellten Produkten vor, zum Beispiel in Sahne, Molke oder Käse. Darüber hinaus findet Milchzucker in der Lebensmitteltechnologie Anwendung. Aufgrund seiner wertvollen chemischen beziehungsweise technologischen Eigenschaften wird er immer häufiger industriell gefertigten Produkten zugesetzt. Denn Milchzucker eignet sich sehr gut als Bindemittel für Lebensmittel und Arzneimittel und bewirkt so eine höhere Festigkeit (zum Beispiel in Joghurt). Auch als Trägerstoff für Aromen, Gewürze und Geschmacksverstärker wird Milchzucker gerne verwendet.

Die Verwendung von Milchzucker in der Lebensmittelindustrie ist für Betroffene mit einer Milchzucker-Unverträglichkeit besonders problematisch, da er in Produkten enthalten sein kann, wo man ihn nicht vermuten würde.

Da auch Medikamente Milchzucker enthalten können, lassen Sie sich in jedem Fall über die genaue Zusammensetzung informieren.



Ihre persönliche Einkaufshilfe

Folgende Tabellen zeigen, wie viel Gramm Milchzucker (Laktose) durchschnittlich in unterschiedlichen Lebensmitteln enthalten sind und erleichtern Ihren Einkauf.

- Zu den **milchzuckerreichen** Produkten zählen vor allem Milch- und Molkeprodukte, Quark, Frischkäse, Schokolade, Sahne, Milchspeiseeis, Kondensmilch sowie häufig Säuglingsmilchnahrung.
- Relativ **milchzuckerarm** sind Joghurts, reife Schnittkäse sowie Sauermilch- und Buttererzeugnisse.
- Frisches Obst und Gemüse, Getreide, Brot (in der Regel), Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Zucker, Honig, Konfitüre, Kartoffeln, Reis sowie Nudeln können unbeschwert verzehrt werden, da diese zu den **milchzuckerfreien** Lebensmitteln gehören.



Milchgetränke

100 g Lebensmittel	Milchzuckergehalt in g
Buttermilch	3,5 - 4,0
Dickmilch	3,7 - 5,3
Fruchtbuttermilch	3,2
Kakao	4,6
Vollmilch entrahmt	5,0
Milch fettarm	4,9
Milch pasteurisiert 3,5 %	4,8 - 5,0
Milchmixgetränke	5,1 - 6,9
Molkegetränke	3,5 - 5,2
Ziegenmilch	4,1

Achten Sie beim Kauf Ihrer Produkte auf die Zusammensetzung und die Allergiker-Hinweise, die sich auf den Verpackungen befinden. Denn seit Ende 2005 muss nach der Allergenkennzeichnungs-Verordnung in Lebensmitteln enthaltener Milchzucker ausgewiesen werden.



Käse

100 g Lebensmittel	Milchzuckergehalt in g
Camembert 45 %	0 - 0,5
Edamer 45 %	0 - 0,5
Feta	0 - 0,5
Gouda 45 %	0 - 0,5
Mozzarella	0,1 - 3,1
Parmesan	0 - 0,5
Ricotta	0,2 - 5,1
Roquefort	0 - 0,5
Schmelzkäse 10 - 70 %	0 - 6,3
Tilsiter 45 %	0 - 0,5



Butter, Quark und Co.

100 g Lebensmittel	Milchzuckergehalt in g
Butter	0,6 - 1,7
Crème Fraîche	2,0 - 3,6
Doppelrahmfrischkäse 60 %	2,45
Joghurt 3,5 %	3,7 - 5,6
Kefir	3,5 - 6,0
Magerquark	3,2 - 4,1
Margarine	0,0 - 1,0
Saure Sahne 10 %	3,3
Schlagsahne 30 %	3,3
Speisequark 20 %	2,7
Speisequark 40 %	2,6



Süßwaren

100 g Lebensmittel	Milchzuckergehalt in g
Grießbrei	2,8 - 6,3
Fruchteiscreme	5,1 - 6,9
Milchschokolade	9,5
Nuß-Nougat-Creme	1 - 2
Pudding	2,8 - 6,3
Sahneeis	1,9
Sahnefruchtjoghurt	3,2
Speiseeis	1,9 - 7,0
Joghurteis	5,1 - 6,9

Milchzucker versteckt sich hinter vielen Begriffen:

Laktose, Lactose, Lactosemonohydrat,
 Milch(-pulver), Vollmilch(-pulver), Molke(-pulver),
 Süßmolke(-pulver), Sauermolke(-pulver),
 entrahmte Milch, Molkeerzeugnisse,
 Rahm, Sahne(-pulver), saure Sahne, Butter

Unbeschwerter Genuss durch Enzympräparate

Um nicht auf Milch- und Milchprodukte und seine wichtigen Nährstoffe verzichten zu müssen, können zur Vorbeugung von Beschwerden sowie zur Verbesserung der Verträglichkeit Laktasepräparate eingenommen werden. Sie führen das fehlende Enzym Laktase oral zu und helfen so ganz natürlich bei der Verdauung von Milchzucker.

Betroffenen wird besonders das Essen außer Haus wie in Restaurants oder im Hotel, wo man keinen Einfluss auf die verwendeten Zutaten hat, deutlich erleichtert.

Bei einer milchzuckerarmen Ernährung kann die Zufuhr von Kalzium Präparaten und Vitamin D sinnvoll sein, um dem Körper das benötigte Kalzium für den Aufbau von Knochen und Zähnen zur Verfügung zu stellen. Laktase-Enzympräparate sowie verschiedenste Nahrungsergänzungsmittel werden unter anderem in vielen Drogeriemärkten angeboten.



Arten der Milchzucker-Unverträglichkeit

Es gibt zwei Formen der Milchzucker-Unverträglichkeit; am weitesten verbreitet ist der erblich bedingte primäre Laktasemangel. Hier lässt die Laktase-Aktivität im Laufe des Lebens nach, deshalb tritt diese Variante erst im Erwachsenenalter auf.

Eine ausgesprochen seltene Form des primären Laktasemangels geht mit einem kompletten Laktasemangel unmittelbar nach der Geburt einher. Milchzucker wird dann bereits im Säuglingsalter nicht vertragen, und es muss eine strikt milchzuckerfreie Diät eingehalten werden.

Ein sekundärer Laktasemangel ist nicht genetisch bedingt. Hierbei handelt es sich um eine vorübergehende Unverträglichkeit von Milchzucker in Folge einer Erkrankung.

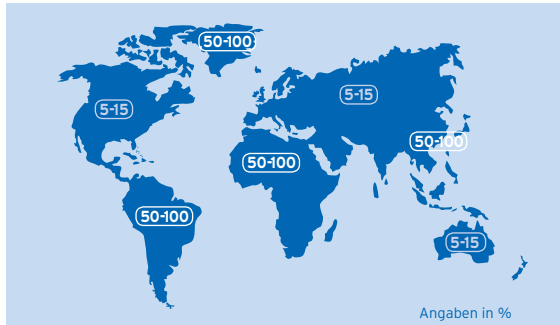
Diagnosemethoden

Derzeit können verschiedene Testmethoden die Erkennung einer Milchzucker-Unverträglichkeit ermöglichen. Zu der einfachsten und sichersten Methode zur Ermittlung des genetisch bedingten Enzymmangels gehört die Analyse einer Speichelprobe im Labor (z.B. Leben's Laktase-Check). Eine Aussage über das Ergebnis der Untersuchung kann innerhalb kürzester Zeit erfolgen. Ebenso lässt sich eine Diagnose durch einen H₂-Atemtest, einen Laktose-Belastungstest (Bluttest) sowie durch eine Dünndarmbiopsie feststellen.



Daten und Fakten über Milchzucker-Unverträglichkeit

Die Milchzucker-Unverträglichkeit ist wahrscheinlich die weltweit am weitesten verbreitete erbliche Veranlagung und die häufigste Ursache für Verdauungsbeschwerden.



Die Milchzucker-Unverträglichkeit kann viele Ursachen haben und ist nicht heilbar. Sie tritt nicht geschlechtsspezifisch auf, Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen. Man schätzt, dass weltweit mehr als 50 Prozent unter diesem mehr oder weniger ausgeprägtem Enzymmangel leiden.

Wer häufige unspezifische Magen-Darm-Beschwerden feststellt, sollte auf jeden Fall auch eine Milchzucker-Unverträglichkeit in Betracht ziehen.

Auf lange Sicht können die mit einer Laktose-Intoleranz einhergehenden Verdauungsstörungen auch zu einer Beeinträchtigung der Darmflora führen. Der Verzehr prebiotisch oder probiotisch wirkender Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel kann zum Erhalt des natürlichen Gleichgewichts der Darmflora beitragen.



NEU! Hilft Gasbildung und Blähbauch zu vermeiden

Die **BIOLABOR Verdauungs enzym Tabletten** unterstützen die Verdauung von Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten.*

Nahrungsmitteltabelle (Oligosaccharide) als Einkaufshilfe auf www.biolabor.de

* Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät). Zur diätetischen Behandlung einer Oligosaccharid-Intoleranz. Unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

INFO-SERVICE:

Vielleicht haben Sie noch Fragen zu diesem Produkt oder unserem Unternehmen. Bitte wenden Sie sich an: sanotact GmbH · Hessenweg 10 · 48157 Münster
E-Mail: info@biolabor.de · **Info-Telefon:** 01805-39 60 10
 (0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
 Weitere Informationen erhalten Sie im Internet: www.biolabor.de

*Fachgesellschaft für
Ernährungstherapie
und Prävention e.V.*



Impressum

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und
Prävention (FET) e.V.

An den Frauenbrüdern 2

52064 Aachen

Tel.: 0241 - 55 910 567

Fax: 0241 - 55 910 570

Internet: www.fet-ev.eu

E-Mail: info@fet-ev.eu

Redaktion

Dipl. troph. Christine Langer (Ernährungswissenschaftlerin)
wissenschaftliche Mitarbeiterin

Dipl. troph. Irina Baumbach (Ernährungswissenschaftlerin)
Geschäftsführung