

# Milchzuckerunverträglichkeit: Wenn der Bauch verrückt spielt

Es kann ein Milchkaffee sein, der den Bauch in Aufruhr versetzt, oder das Joghurt zum Frühstück, die Quarktorte zum Dessert. Der Darm grollt, der Bauch ist aufgebläht, die Verdauung unregelmässig. Der Übeltäter: Milchzucker, auch Laktose genannt. Denn wer keinen Milchzucker verträgt, hat eine Laktose-Intoleranz.



**Regula Thut Borner**

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

## Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 11.00 Uhr  
031 359 57 56

Oder schreiben Sie an:  
Schweizer Milchproduzenten SMP  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
ernaehrungsberatung@lemenu.ch

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter  
[www.lemenu.ch/wellfood](http://www.lemenu.ch/wellfood)

**D**ie Laktose-Intoleranz ist keine Allergie, sie darf also nicht mit einer Nahrungsmittelallergie wie zum Beispiel der Kuhmilcheiweiss-Allergie verwechselt werden. Vielmehr handelt es sich um eine Unverträglichkeit, deren Ursache ein Enzymmangel ist. Das Enzym Laktase, das in der Dünndarmschleimhaut gebildet wird, ist nicht ausreichend vorhanden. Dadurch wird die Laktose nicht mehr vollständig in ihre beiden Zuckerbestandteile Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker) gespalten.

### Warum schmerzt der Bauch?

Ein Teil des Milchzuckers wandert somit unverändert in den Dickdarm und verursacht Beschwerden: krampfartige Bauchschmerzen, Darmgeräusche, Durchfall, Verstopfung. Die Symptome einer Milchzuckerunverträglichkeit sind oft diffus. Rund 18 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden Schätzungen zufolge daran.

### Angeboren oder erworben?

Für die angeborene Milchzuckerunverträglichkeit besteht eine Veranlagung. Die Aktivität der Laktase nimmt im Laufe des Lebens immer mehr ab. Daher treten die Beschwerden meist erst im Erwachsenenalter auf. Die erworbene Milchzuckerunverträglichkeit entsteht als Folge von Darmkrankheiten oder nach grösseren Dünndarmoperationen.

### Ursache erkannt?

Als beste Methode für das Erkennen einer Milchzuckerunverträglichkeit gilt der sogenannte H<sub>2</sub>-Atemtest. Der Betroffene muss eine Zuckerlösung trinken und in Abständen von 20 Minuten wird dann während zwei Stunden die Konzentration von Wasserstoff im Atem gemessen. Steigt der Wert deutlich an, ist ein Teil des Zuckers bis in den Dickdarm gelangt – ein klares Anzeichen für eine Verwertungsstörung. Bluttests und sogenannte Selbsttests gelten als nicht zuverlässig.

### Milchzuckerarme Ernährung

Die Verträglichkeit von Milchzucker ist individuell unterschiedlich, ebenso ist die gut verträgliche Menge von Milch und/oder Milchprodukten nur durch Ausprobieren und Beobachten festzustellen. Weil Milch wichtige Nährstoffe – vor allem hochwertiges Eiweiss, Kalzium, B-Vitamine und Spurenelemente – enthält, ist ein völliger Verzicht nicht empfehlenswert.

#### ■ Milch, Buttermilch und Molke

Milch, Buttermilch und Molke sind die häufigsten Beschwerdeauslöser bei einer Laktose-Intoleranz. Eine gute Alternative ist die laktosefreie Milch. Ziegen- und Schafmilch enthalten ähnlich viel Laktose wie Kuhmilch.

#### ■ Joghurt und Sauermilch

Obwohl beide relativ viel Milchzucker enthalten (bis 5 g pro 100 g), sind sie



Wer Milchzucker  
schlecht verträgt, isst  
mehr Käse!



gut verträglich. In Jogurt und Sauermilch wird der Milchzucker durch die Wirkung der Milchsäurebakterien teilweise abgebaut und die Verträglichkeit dadurch verbessert. Probiotische Sauermilchprodukte enthalten spezielle Milchsäurebakterien, welche die Magenpassage überleben, sich im Dickdarm ansiedeln können und dadurch die Darmflora zusätzlich positiv beeinflussen. Die individuell tolerierte Menge muss ausgetestet werden. Eine gute Alternative ist laktosearmes Jogurt.

#### ■ Käse

Extrahartkäse (Sbrinz, viele Alpkäse) und Hartkäse (Emmentaler, Gruyère) enthalten keinen Milchzucker. Er geht beim Käsen zu einem grossen Teil in die Molke über und der Rest wird während der Käserreifung vollständig abgebaut.

Halbhartkäse (zum Beispiel Appenzeller, Tilsiter, Raclette) und Weichkäse (zum Beispiel Camembert Suisse, Brie Suisse und Tomme) enthalten allenfalls noch Spuren von Milchzucker und werden ebenfalls meistens gut vertragen.

Frischkäse wie Quark, Blanc battu und Hüttenkäse enthalten bis zu 3 g Milchzucker pro 100 g. Auch Ricotta, Feta und Mozzarella gehören zu der Gruppe der Frischkäse. Hier muss die individuell tolerierte Menge der einzelnen Produkte ausgetestet werden. Heute sind auch laktosearme Produkte beim Grossverteiler erhältlich.

#### ■ Butter und Rahm

In Butter und Rahm ist wegen des tiefen Wassergehalts auch der Milchzucker reduziert. Die Toleranz ist daher relativ gut, zumal die konsumierten Mengen vergleichsweise gering sind.

#### 4 Tipps für besseres Wohlbefinden

■ Nur selten ist ein völliger Verzicht auf Milchzucker nötig, oft reicht eine milchzuckerarme Ernährung. Meistens verursacht nur die Milch Beschwerden, Sauermilchprodukte und Käse hingegen werden gut vertragen.

■ Finden Sie die individuell gut tolerierten Mengen Milch oder Milchprodukte durch langsames Steigern der Portionengrößen

Täglich 3 Portionen Milchprodukte decken den Kalziumbedarf. Wer Milchzucker schlecht verträgt, isst mehr Käse! Die vielen typischen Schweizer Käsegerichte bringen Abwechslung in den Menüplan. Rezepte dazu unter [www.lemenu.ch](http://www.lemenu.ch)

► [rezepte-käse](#)

selber heraus. Führen Sie anfänglich ein Esstagebuch über Menge und Art des konsumierten Produktes. Beim Auftreten von Beschwerden können Sie einfacher zurückverfolgen, was sie ausgelöst hat.

■ Milch und Milchprodukte werden besser vertragen, wenn sie regelmässig über den Tag verteilt und als Bestandteil einer Mahlzeit gegessen werden.

■ Decken Sie Ihren Kalziumbedarf mit drei Portionen Milchprodukten, zum Beispiel zwei Stück Käse und einer individuell gut verträglichen Portion eines Sauermilchproduktes. Der Rest des Bedarfs stammt aus der übrigen Nahrung.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.swissmilk.ch/laktoseintoleranz](http://www.swissmilk.ch/laktoseintoleranz)