

Keine Panik vor Milchzucker

Nicht jeder Blähbauch bedeutet automatisch eine Milchzuckerunverträglichkeit. Nur wenn der Bauch unerträglich grummelt und der medizinische Test positiv ausfällt, sollte der Milchzucker reduziert werden. Wie geht man dabei vor und welche Produkte sind betroffen?



Regula Thut Borner

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

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Hier können Sie uns erreichen:
ernaehrungsberatung@lemenu.ch
Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10
3000 Bern 6
Telefon: 031 359 57 56

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter
www.lemenu.ch/wellfood

Lebensmittelindustrie und gesundheits-therapeutisch Berufene profitieren davon, dass immer mehr Menschen glauben, an einer Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker zu leiden. Die Regale der Grossver-teiler füllen sich mit Produkten ohne Lak-tose. Selbst ernannte Therapeuten erklären mittels Pendeln, Haaranalysen und allerlei undurchsichtigen Testverfahren jeden zweiten Ratsuchenden zum Milchzucker-Geschädigten. Stutzig macht nur, dass Milchzucker schon immer und von Natur aus in jeder Milch vorkommt. Sogar in Muttermilch. Weshalb sollten also immer mehr Menschen ausgerechnet diesen «Ur-Zucker» schlecht vertragen? Die Milch-zuckerunverträglichkeit ist zum Gesell-schaftstrend geworden und die Ernäh-rungs- und Gesundheitsindustrie profitiert.

Blick auf die Laktoseintoleranz

Laktoseintoleranz ist eine Unverträglichkeit von Milchzucker (Laktose). Die Betroffenen können das Enzym Laktase, das im Dünndarm gebildet wird, nur unzureichend oder in sehr seltenen Fällen überhaupt nicht produzieren. Der Mangel an Laktase führt dazu, dass der Milchzucker im Dünndarm nicht in seine Bestandteile Glukose und Galaktose abgebaut werden kann. Die ungespaltene Laktose gelangt somit in den Dickdarm. Dort bauen die Darmbakterien den Milchzucker zu kurz-kettigen Fettsäuren und Gasen ab. Gleich-zeitig strömt vermehrt Wasser aus den Zellen in den Darm: Die Gärungsgase verursachen zusammen mit der vergrösserten Wassermenge die typischen Beschwerden:

Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen, Koliken, Durchfall und Übelkeit bis hin zu Erbrechen.

Keine Krankheit

Trotzdem, die Laktoseintoleranz ist keine Krankheit, sondern eine Reaktion des Ver-



dauungstraktes wegen eines fehlenden Enzyms. Bohnen und Erbsen rufen aus dem gleichen Grund Blähungen hervor. Die Laktoseintoleranz ist auch keine Allergie, bei der sich das Immunsystem irrtümlich gegen die Proteine in der Milch richtet. In der Schweiz geht man davon aus, dass rund 19 Prozent der Bevölkerung Milchzucker schlechter verdauen. Doch haben längst nicht alle Beschwerden! Umgekehrt klagen auch Menschen über Bauchschmerzen, bei denen keine Laktoseintoleranz diagnostiziert werden konnte. Andere leiden weiter, obwohl sie auf Milchprodukte mit Laktose verzichten.

Verträglichkeit lässt sich trainieren

Interessant ist die Tatsache, dass echt Betroffene fast immer gewisse Mengen Milchzucker noch vertragen. Diese ist individuell unterschiedlich gross und jeder muss sie für sich selber herausfinden. Oft reicht es schon aus, auf grössere Mengen Milch zu verzichten. Jogurt, Sauermilchprodukte und Käse leisten guten Ersatz. Wer regelmässig milchzuckerhaltige Pro-

«Laktosefreie Eratzprodukte sind auf dem Markt, weil sie verkauft werden wollen. Nicht weil dafür ein echter Bedarf besteht.»

dukte isst, kann seine Verträglichkeitstoleranz oftmals verbessern. Laktosefreie Produkte sind – mit Ausnahme von Milch – in den meisten Fällen gar nicht nötig.

Blick in den Küchenkasten

Wer Milchzucker schlecht verträgt, räumt am besten zuerst seinen Küchenkasten aus. Viele unnötige Industrieprodukte enthalten Milchzucker: Streuwürzen,

Suppen- und Saucenpulver, Fertigsaucen, Fertigmahlzeiten, Kuchen, Gebäck und Schleckwaren. Wenn der Bauch dann immer noch schmerzt, kann Milch durch laktosefreie Milch ersetzt werden. Käse enthält allenfalls noch Spuren von Milchzucker, bei vielen Sorten ist er während der Reifung abgebaut worden. Gesäuerte Milchprodukte wie Jogurt und Sauermilch enthalten zwar noch Milchzucker, natürlicherweise aber auch das Verdauungsenzym Laktase, so dass diese Produkte in der Regel gut verträglich sind. Butter und Rahm enthalten Laktose, davon isst man in der Regel jedoch kleine Mengen, die von den meisten Betroffenen gut vertra-

gen werden. Bei Frischkäse wie Quark, Blanc battu, Feta und Mozzarella muss die tolerierte Menge ausgetestet werden.

Drei einfache Tipps, die helfen

■ Finden Sie die individuell gut tolerierten Mengen Milch oder Milchprodukte durch langsames Steigern der Portionengrössen 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, also zusammen mit anderen Nahrungsmitteln, gegessen werden.

■ Decken Sie rund zwei Drittel Ihres Kalziumbedarfs mit drei Portionen Milchprodukten, zum Beispiel zwei Stück Käse und einer individuell gut verträglichen Portion eines Sauermilchproduktes. Jede dieser Portionen enthält rund 250 mg Kalzium. Der Rest des Bedarfs stammt aus der übrigen Nahrung.

Mehr Informationen dazu gibt es unter www.swissmilk.ch/laktoseintoleranz



Was ist eine Intoleranz?

Was ist eine Allergie?

Eine Nahrungsmittelintoleranz beruht auf einer nicht immunologischen Reaktion des Körpers auf einen bestimmten Lebensmittelbestandteil, zum Beispiel Milchzucker. Eine Unverträglichkeitsreaktion spielt sich fast ausschliesslich im Verdauungstrakt ab. Im Gegensatz dazu ist die Allergie eine Reaktion des Immunsystems auf körperfremde Substanzen. Das können Nahrungsbestandteile sein wie Eiweisse aus Milch, Weizen oder Fisch. Auch Pollen, Tierhaare, Nickel oder Latex sind häufige Verursacher. Bei einem allergischen Geschehen können verschiedene Organe betroffen sein (Haut, Atemorgane, Verdauungstrakt) und ganz unterschiedliche Reaktionen (Ekzeme, Asthma, Erbrechen) hervorrufen.