

Die Ernährung umstellen

Bei der Ernährungsumstellung hat sich das 3-Stufen-Modell bewährt. Nachdem die Diagnose Laktose-Intoleranz anhand eines Atemtests gestellt wurde und entsprechende Beschwerden vorliegen, sollte zunächst eine laktosefreie Karenzzeit erfolgen. Die Beschwerden lassen nach und der Darm kann sich regenerieren. Dann folgt Phase 2, man testet laktosehaltige Lebensmittel vorsichtig aus und ermittelt so die individuelle Toleranzgrenze. Phase 3 ist die langfristige, verträgliche Ernährung.

1. Stufe: Karenzphase – laktosefrei essen

Die Ernährungsumstellung sollte mit einer laktosefreien Zeit von 2–4 Wochen beginnen. Während dieser Karenzphase sollten

▼ **Obst ist völlig unbedenklich – es sei denn, Sie haben eine zusätzliche Fructose-Unverträglichkeit.**



Sie täglich weniger als 1 g Laktose zu sich nehmen, also sich im Grunde genommen laktosefrei ernähren. Ihre Beschwerden werden – hoffentlich! – spürbar zurückgehen und der Darm kann sich regenerieren.

Folgende Lebensmittel sind laktosefrei und daher gut für die Karenzphase geeignet:

- Obst
- Gemüse
- Reis
- Nudeln
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte (falls Sie sie gut vertragen)
- Getreide (Berücksichtigen Sie bei Vollkornprodukten Ihre individuelle Verträglichkeit.)
- Nüsse
- unverarbeitetes Fleisch
- unverarbeiteter Fisch
- Ei
- Marmelade

- Honig
- Zucker jeder Art außer Milchzucker
- Süßstoff in flüssiger Form
- Salz
- Öl
- reine Gewürze (Vorsicht bei Gewürzmischungen!)
- Kräuter

Laktosefreie Getränke sind beispielsweise:

- Kaffee
- Tee (Schwarztee, Kräutertee, Früchtetee)
- Fruchtsäfte
- Sojamilch und Sojadrinks
- Sirup (zum Verdünnen mit Wasser)
- Gemüsesaft
- alkoholische Getränke (die natürlich nicht zum Durstlöschen empfohlen werden)

wichtig

Was Sie während der Karenzphase absolut meiden sollten, sind Milch und alle Milchprodukte (außer laktosefreien), alle Produkte, die Milch- oder Molkepulver enthalten, und alle industriell hergestellten Fertigprodukte.

Um die Phase des Verzichts konsequent durchzuhalten, können Sie sich einen Speisplan für jeweils einen Tag oder – falls

möglich – auch für eine ganze Woche erstellen.

Wenn es nicht besser wird?

Sie versuchen, alle Laktosequellen zu vermeiden, aber Ihre Verdauungsbeschwerden bleiben hartnäckig bestehen? Dafür kann es zwei mögliche Gründe geben:

- **Diätfehler:** Sie verzehren, ohne es zu realisieren, weiterhin unverträgliche Laktosemengen. Hier kann Ihnen ein Ernährungstagebuch gute Dienste erweisen. Schreiben Sie gewissenhaft alles auf, was Sie essen und trinken, und überprüfen dann noch einmal sorgfältig die Zutatenliste der kritischen Lebensmittel bzw. lesen in diesem Buch nach, worin Laktose enthalten sein kann.
- **Weitere Unverträglichkeiten:** Wenn weitere, bisher unerkannte Unverträglichkeiten bestehen, zum Beispiel eine Fructose-Malabsorption, nehmen Ihre Beschwerden während der laktosefreien Ernährung möglicherweise ab, verschwinden aber nicht völlig. Dann ist eine weitere Diagnostik erforderlich. Man sollte ebenfalls an mögliche Allergien denken, falls das vorab noch nicht ausgeschlossen wurde.

2. Stufe: Individuelle Verträglichkeit testen

Wenn Ihre Verdauungsbeschwerden während der laktosefreien Karenzzeit verschwunden oder zumindest deutlich

zurückgegangen sind, können Sie mit der Testphase beginnen. Ziel dieser Phase ist, Ihre individuelle Verträglichkeitsgrenze

für Milchzucker herauszufinden; damit Sie zukünftig beschwerdefrei bleiben, aber sich dennoch nicht mehr einschränken, als tatsächlich nötig ist.

Verträglichkeitsgrenzen

Zur groben Orientierung kann man die Ausprägung der Laktose-Intoleranz in drei Bereiche einteilen:

- Vertragen Sie lediglich 1–4 g Laktose/Tag, ist die Laktose-Intoleranz also ausgeprägt, müssen Sie sich tatsächlich langfristig laktosefrei bzw. sehr laktosearm ernähren. Bei den meisten Betroffenen ist jedoch noch eine höhere Restaktivität der Lactase vorhanden, sodass die ausgeprägte Laktose-Intoleranz nur selten vorkommt. Allerdings gibt es ganz wenige, die nicht einmal 1 g Laktose/Tag vertragen. Dann ist eine laktosefreie Diät unumgänglich.

▼ Ein Brötchen mit normaler Butter zu essen, bedeutet nur eine minimale Laktosebelastung.



- Wird 5–8 g Laktose/Tag toleriert, ist das eine mittlere Laktose-Intoleranz. Geringste Laktosemengen – beispielsweise in Medikamenten – können Sie getrost vernachlässigen und auch alle Lebensmittel, die nur einen geringen Laktosegehalt bzw. -zusatz haben, können in üblichen Portionen verzehrt werden. Nur stark laktosehaltige Produkte, wie beispielsweise Milchspeiseeis, sollten nicht oder nur in sehr geringen Mengen gegessen werden. Insgesamt muss die Lebensmittelauswahl nicht so akribisch sein, wie bei der ausgeprägten Laktose-Intoleranz
- Verträgt man 9–12 g Laktose/Tag, ist die Milchzucker-Unverträglichkeit nur leicht ausgeprägt. Es sind noch weniger Einschränkungen erforderlich.

Die Verträglichkeitsgrenze ist allerdings kein starrer Wert, sondern es hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie viel Laktose man ohne nachfolgende Beschwerden verzehren kann. Angenommen, Ihre Laktose-Intoleranz ist nach der obigen Einteilung leicht ausgeprägt. Wenn Sie nun morgens auf nüchternen Magen ein Glas kalte Milch trinken, bekommen Sie vermutlich Beschwerden, obwohl nur 12 g Laktose enthalten sind. Wenn Sie die 12 g Laktose jedoch über den Tag verteilt im Rahmen von Mahlzeiten zu sich nehmen, bleiben Sie beschwerdefrei.

Einflussfaktoren

- Laktosehaltige Speisen werden sehr viel besser vertragen, wenn man sie gemein-

sam mit anderen protein- oder fetthaltigen Lebensmitteln im Rahmen einer Mahlzeit verzehrt.

- Sowohl sehr kalte als auch sehr heiße Temperaturen reizen den Magen-Darm-Trakt und setzen die Verträglichkeit der verzehrten Speisen herab.
- Auch die Konsistenz spielt eine Rolle. Flüssige Speisen mit Milchzucker werden schlechter vertragen als feste Mahlzeiten. Der Grund dafür liegt in der unterschiedlichen Passagezeit. Eine Flüssigkeit passiert den Magen-Darm-Trakt schneller – die Verweilzeit im Dünndarm ist also relativ kurz und die Chance, dass der Milchzucker durch die Lactase aufgespalten wird geringer, als wenn der Speisebrei länger im Dünndarm verweilen würde.
- Über den Tag verteilt wird mehr Laktose vertragen als in einer einmaligen Portion. Der Grund ist wiederum die Lactase, die den Milchzucker aufspalten muss. Sie schafft nur eine bestimmte Menge in einer bestimmten Zeiteinheit.

Austesten

- **Schrittweise und behutsam:** Es empfiehlt sich, zunächst geringe Mengen laktosehaltiger Kost auszutesten und genau zu beobachten, ob eine körperliche Reaktion auftritt. Wie Sie ja nun wissen, werden kleine Milchzuckermengen über den Tag verteilt besser vertragen als eine große Menge auf einmal.
- **Zuordnung:** Beachten Sie beim Austesten, dass die Zuordnung möglich ist. Wenn Sie nur ein laktosehaltiges Produkt pro Tag testen, ist die Zuordnung möglicher Beschwerden einfach. Auf der anderen Seite kommen Sie dann nur sehr langsam voran. Probieren Sie mehrere milchzuckerhaltige Lebensmittel pro Tag, ist die eindeutige Zuordnung erschwert, falls Verdauungsstörungen auftreten sollten. Bleiben Sie beschwerdefrei, sind Sie jedoch schneller mit der Testphase fertig. Man kann hier also keine generelle Empfehlung geben. Jeder wählt das Vorgehen, mit dem er am besten klarkommt. Wichtig ist jedoch, dass Sie ein Ernährungstagebuch führen.
- **Tagebuch führen:** Sowohl während der Karenz- als auch während der Testphase ist das Führen eines Tagebuchs sehr hilfreich. Darin sollten Sie genau notieren, was und wie viel davon Sie gegessen haben, ob oder welche Beschwerden danach aufgetreten sind. Wenn Sie das sorgfältig machen, wird sich bald herauskristallisieren, welche Milchzuckermengen und welche Lebensmittel für Ihre langfristige Ernährung geeignet sind.
- **Hilfe von außen:** Benötigen Sie Unterstützung bei der Ernährungsumstellung? Dann sollten Sie sich an einen kompetenten Ernährungsberater wenden. Das kann vor allem auch bei Mehrfach-Intoleranzen hilfreich sein, um sich nicht im Dschungel der Ernährungsregeln zu verzetteln. Versichern Sie sich jedoch vorab, dass es sich um einen qualifizierten Ernährungsberater handelt (z. B. DGE-zertifiziert), der sich tatsächlich mit den bei Ihnen bestehenden Unverträglichkeiten auskennt.