



# Laktoseintoleranz

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde eine Laktoseintoleranz festgestellt, was bedeutet, dass Ihr Dünndarm durch einen Enzymmangel (Laktasemangel) nicht genügend Laktose aufspalten kann. Die Laktose gelangt so in den Dickdarm, wo sie verschiedene Beschwerden wie Blähungen und Durchfälle hervorrufen kann.

Ziel der diätetischen Maßnahmen ist es, die Laktosezufuhr zu begrenzen. Man unterscheidet zwischen einer laktosearmen (max. 10 g/d) und einer laktosefreien (max. 1 – 2 g/d) Kost.

Besonders laktosehaltige Lebensmittel sind Milch und Frischmilchprodukte. Gereifte Produkte weisen nur noch geringe Mengen an Laktose auf. Für eine laktosearme Ernährung sind Hart-, Weich- und Schnittkäse geeignet.

## Tabelle: Laktosegehalt von Lebensmitteln\*

100 g bzw. 100 ml Lebensmittel	Laktose [g]	100 g bzw. 100 ml Lebensmittel	Laktose [g]
Buttermilch	4	Milchreis	3 – 4
Eiscreme	4 – 8	Molke	4 – 5
Frischkäse	3 – 4	Quark	2 – 3
Grießbrei	3 – 4	Rahmgemüse	1
Hart-, Schnitt-, Weichkäse	< 0, 1	Sahne	3
Joghurtdressing	2 – 3	Sahnetorte	1 – 2
Kartoffelpüree	1	Saure Sahne	3
Käsekuchen	2	Schmand	3
Kefir	4	Vanillesauce	3 – 4
Kuhmilch	5	Vollmilchschokolade	8 – 10
Laktosefreie Milch	< 0, 1	Weißer Schokolade	7 – 8
Milchbrötchen	1		

\*Quelle: Prof. Dr. H. Hesecker, Dipl. oec. troph. B. Hesecker (2012). Die Nährwerttabelle. Umschau.

## Achten Sie auf das Zutatenverzeichnis:

Laktose muss als Zutat gekennzeichnet werden. Neben Milch und Milchprodukten können folgende Produkte ebenfalls Laktose enthalten: Instanterzeugnisse, Fertigprodukte z. B. Kartoffelfertigprodukte, Cremesuppen, Sahnesoßen, Salatdressings, Kaffeemischgetränke, Säfte mit Calciumzusatz, gefüllte Schokolade, Nuss-Nougat-Creme, Mayonnaise, Halbfetzbereitungen, Backwaren, Wurstwaren, Medikamente.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

**Herzlichst**  
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

***Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.***

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/1