

**RATGEBER**

## **Ernährung bei Laktoseintoleranz**



**www.auva.at**



**Allgemeine Unfallversicherungsanstalt**

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>2</b>
<b>Laktoseintoleranz</b>	<b>3</b>
<b>Ernährung</b>	<b>4</b>
<b>Ersatzprodukte</b>	<b>9</b>
<b>Tipps</b>	<b>10</b>
<b>Die Ernährungspyramide baut auf</b>	<b>11</b>
<b>Weitere Informationen über Ernährung ...</b>	<b>12</b>
<b>Impressum &amp; Bildquellen</b>	<b>13</b>

### Liebe Patientinnen und Patienten,

*getreu dem Motto unseres Hauses „Wir sind um Sie besorgt“ haben die Diätologinnen unserer sieben Unfallkrankenhäuser und vier Rehabilitationszentren unter der Leitung von Frau Katrin Wittmann eine Reihe von Broschüren zur richtigen Ernährung erarbeitet.*

*Diese „Ratgeber“ sind übersichtlich und gut verständlich aufgebaut, damit Sie den optimalen Nutzen daraus ziehen können.*

*Aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse wissen wir heute, dass die richtige Ernährung einerseits einen wesentlichen Beitrag zur Vorbeugung von Krankheiten und andererseits auch zur schnelleren Genesung im Krankheitsfall oder nach Verletzungen, die einen stationären Aufenthalt nach sich ziehen, leistet.*

*Mit den „Ratgebern“ legen wir einen wichtigen Grundstein für Ihre gesundheitliche Entwicklung und schließen zugleich eine Lücke betreffend der gesunden Ernährung in unseren Einrichtungen.*

**Prof. Dr. Hartmut Pelinka**  
**Ärztlicher Direktor der AUVA**

# Laktoseintoleranz

## Laktoseintoleranz

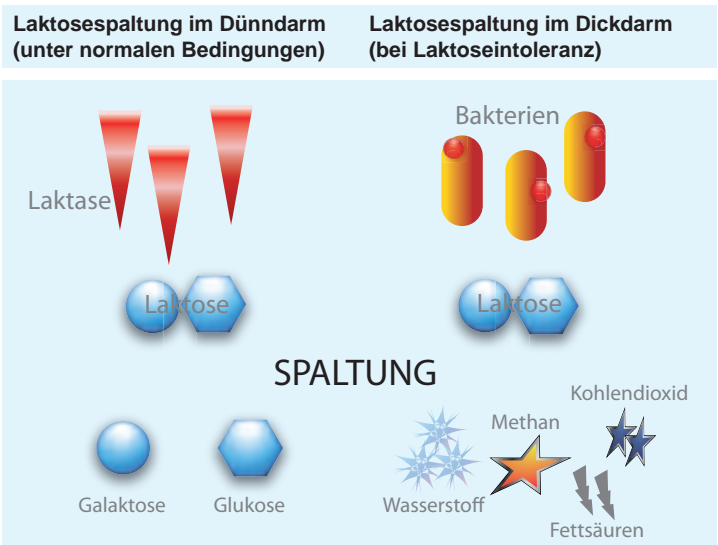
Das in bestimmten Nahrungsmitteln vorhandene Kohlenhydrat **Laktose (Milchzucker)** besteht aus 2 Bausteinen: **Glukose (Traubenzucker)** und **Galaktose (Schleimzucker)**.

Im menschlichen Körper wird Laktose in seine Bestandteile zerlegt, denn nur so können Kohlenhydrate in den Körper aufgenommen (resorbiert) werden. Das Enzym, das diese Spaltung ermöglicht, nennt man **Laktase**. Laktase wird in den Dünndarmzotten gebildet.

Bei Menschen mit Laktoseintoleranz findet nur eine verminderte oder gar keine Bildung der Laktase statt und somit kann Laktose auch nicht im Darm gespalten werden.

Die Laktose gelangt dann unzerlegt in den Dickdarm. Dort wird sie von Darmbakterien in die Gase **Methan**, **Kohlendioxid**, **Wasserstoff** und auch **Fettsäuren** gespalten. Das führt zu Blähungen und Durchfällen. Weitere mögliche Symptome sind Völlegefühl und Bauchkrämpfe.

*Was man unter Laktoseintoleranz versteht*



### Ernährung

Das Ausmaß der Symptome ist stark abhängig von der Menge der gebildeten Laktase. Manche Menschen vertragen größere Mengen an Laktose (weil im Körper noch kleine Mengen Laktase gebildet werden), für andere Betroffene führen schon geringste Mengen zu Beschwerden.

#### **Deshalb ist es ratsam, die individuelle Laktosetoleranz auszutesten:**

Beginnen Sie 2-3 Wochen mit einer laktosefreien Diät und bauen Sie dann nach und nach Nahrungsmittel aus den Folgekategorien ein. Beginnen Sie mit kleinen Mengen, die mit der Zeit gesteigert werden (z. B. 1 Kaffeelöffel Sauerrahm zum Binden von Saucen oder 1 Esslöffel geriebenen Käse auf Nudelgerichten).

#### **Laktosefrei ...**

sind alle Lebensmittel die keinerlei Milch und Milchprodukte enthalten.

- Ei, Fleisch, Schinken, Roastbeef, Süß- und Salzwasserfische, Meeres- und Krustentiere
- Kartoffeln, Reis, Polenta, Getreide, Brot und Gebäck ohne Milchzusatz, Zwieback Teigwaren
- Salate mit Essig-Öl-Marinaden, Gemüse natur, Obst, Obst- und Gemüsesäfte, Fruchtsirup
- Sojaprodukte: Sojamilch, Sojadessert, Sojajogurt, Tofu, Sojais
- „Minus L“ = laktosefreie Milch (0,1 g Laktose/100 ml Milch) und daraus hergestellte Milchprodukte
- Milchfreie Getränke wie Kaffee, Tee, Kakaotrunk mit reinem Kakaopulver
- Reismilch, Kokosmilch
- Milchfreie Margarine (z. B. Becel)
- Marmelade, Honig, Zucker

***Laktosefreie  
Lebensmittel  
steigern Ihr  
Wohlbefinden!***

## Ernährung

### Weitere Beispiele für laktosefreie Lebensmittel:

Knabbergebäck – Fa. Spar  
 Babybrezel – Fa. Spar  
 Strudelteig – Fa. Eskimo  
 Blätterteig – Fa. Eskimo  
 Pizzateig – Fa. Oetker  
 Marmorkuchen – Fa. Bahlsen  
 Klare pflanzliche Suppe – Fa. Knorr  
 Kartoffelpüree – Fa. Pfanni  
 Kartoffelteig – Fa. Hofer  
 Zart- und Bitterschokolade – Fa. Stollwerk/Sprengel  
 Zitronenschnitten – Fa. Manner  
 Kastanienreis – Fa. Eskimo  
 Mohr im Hemd – Fa. Eskimo  
 Mohnnudeln – Fa. Eskimo  
 Eis: Beach Kika – Fa. Schöller  
 Eis: Citronen-Sorbet – Fa. Schöller  
 Soja-Eis: z.B. Valsoia – Fa. Merkur

### Fast laktosefrei ...

- **Butter, Butterschmalz;**
- **Alle Hart- und Schnittkäsesorten und fast alle Weichkäsesorten** sind meist gut verträglich, da ein Großteil des Milchzuckers bei der Herstellung in der Buttermilch bzw. in der Molke zurückbleibt und der verbleibende Milchzucker bei der Käseherstellung während des Reifeprozesses abgebaut wird.

**Ausnahme:** Molkenkäse und einige Schmelzkäse mit Milchpulver

### Laktosegehalt in g/100 g Lebensmittel:

Butter	0,6 g
Ricottakäse	0,3 g
Schafskäse Feta 45% F.i.Tr.	0,5 g
Chesterkäse 50% F.i.Tr.	0,3 g
Mozzarella	0,5-1,5 g
Camembert 45% F.i.Tr.	0,1 g
Rahmbrie 50% F.i.Tr.	0,1 g
Parmesan	0,06 g
Emmentaler, Tilsiter, Bergkäse, Pizzakäse, Alpenkäse, Inntaler, Edamer, Gorgonzola	0,0-1,0 g

### Mittlerer Laktosegehalt (1,0-4,5 g Laktose/100 g Lebensmittel)

Bei diesen Lebensmitteln kann es Unterschiede in der Verträglichkeit geben – abhängig von der individuellen Laktosetoleranz, der verzehrten Menge aber auch vom Reifegrad gesäuerter Milchprodukte.

- **Topfen, Hüttenkäse** und die meisten **Frischkäsezubereitungen** sind meist gut verträglich, da bei ihrer Herstellung ein großer Teil der Molke entfernt wurde und oft nur kleine Mengen in Kombination mit anderen Lebensmitteln verzehrt werden (z. B. als Brotaufstrich).  
**Achtung:** bei manchen Frischkäsezubereitungen wird Milchpulver zugesetzt, um eine cremige Konsistenz zu erreichen. Lesen Sie die Zutatenliste genau durch!  
**Hinweis:** Bröseltopfen ist besser verträglich – Molke wurde entfernt.
- **Sauerrahm und Crème fraîche** gehören ebenfalls zu dieser Gruppe. Da sie meist nur in kleinen Mengen verwendet werden, sind sie relativ gut verträglich.
- **Jogurt, Sauermilch, Acidophilusmilch und Kefir** gehören zu den gesäuerten Milchprodukten die bei leichter Laktoseintoleranz in kleineren Mengen (z. B. 100 ml/Tag) noch gut vertragen werden, da der Milchzucker durch die zugesetzten Milchsäurebakterien teilweise abgebaut wird. Der Milchzuckergehalt ist in älteren Joghurts geringer.  
**Hinweis:** Probiotische Joghurts unterscheiden sich kaum im Laktosegehalt von herkömmlichen Joghurts. Es wird jedoch diskutiert, ob probiotische Kulturen möglicherweise selbst eine Laktaseaktivität besitzen.
- **Schlagobers** enthält etwas geringere Mengen an Milchzucker als Trinkmilch. Durch das Fehlen von Milchsäurebakterien wird die Laktose aber nicht weiter abgebaut. In leichten Fällen von Laktoseintoleranz können kleine Mengen als Milchersatz verträglich sein (z. B. 1 Teelöffel Schlagobers im Kaffee).

## Ernährung

### Laktosegehalt in g/100 g Lebensmittel:

Joghurt 3,5% Fett	4,1 g
Fruchtojoghurt 3,5% Fett	3,1 g
Buttermilch	4,0 g
Sauerrahm 15% Fett	4,0 g
Frischkäse 50% F.i.Tr.	3,4 g
Topfen 20% F.i.Tr.	2,7 g
Nuss-Nougatcreme	1,9 g
Sauermilch	4,0 g
Crème fraîche	2,4 g
Schlagobers	3,3 g
Hüttenkäse	3,3 g
Kaffeeobers 10% Fett	4,0 g

### Hoher Laktosegehalt (> 4,5 g Laktose/100 g Lebensmittel)

- **Milch (von Kuh, Ziege, Schaf, Stute), Molke, Trinkkakao, Kondensmilch, Kaffeesahne, Mehl- und Süßspeisen, die mit Milch zubereitet werden (z. B. Milchreis, Pudding), Eiscreme**

### Laktosegehalt in g Laktose/100 g Lebensmittel:

Molkenpulver	70,0 g
Magermilchpulver	50,5 g
Vollmilchpulver	35,1 g
Milchschokolade	9,5 g
Kondensmilch 7,5% Fett	9,3 g
Kondensmilch 10% Fett	12,1 g
Eiscreme im Durchschnitt	6,7 g
Magermilch	4,8 g
Molke, Lattella®	5,0 g
Vollmilch 3,5% Fett	4,6 g
Schafmilch	4,6 g
Joghurt fettarm	5,2 g

- **Vorsicht bei Fertiggerichten:** z. B. Cremespinat, Rahmgemüse, Milchspeiseeis, Kartoffelpüree, Pudding, Knödel, Suppen, Suppenwürze
- **Instantsaucen, Salat- und Grillsaucen, Mayonnaisen, Pesto**

*Lebensmittel  
mit hohem  
Laktosegehalt  
vermeiden!*



## Ernährung

- **Herkömmliche Margarinen** (Zutatenliste beachten)
- **Gebäck, Brot, Kuchen** (z. B. Waffeln, Toastbrot, Milchbrot, ...)
- **Wurst, Fleischaufstriche** (häufig in fettreduzierten Wurstwaren und Konserven)
- **Schokolade, Instantkakao** (Ovomaltine®, Nesquick®, Benco®, ...)
- **Cremeliköre**

**Werfen Sie einen Blick auf die Zutatenliste (vor allem bei Fertig- und Halbfertigprodukten)**

**Bezeichnungen der Zutatenliste, die auf einen Gehalt an Laktose hinweisen:**

Milchzucker, Laktose	Molke, Molkenpulver
Butter	Buttermilch
Jogurt	Käse
Lactalbumin	Milch, Milchpulver
Magermilch, Magermilchpulver	Mascarpone
Topfen	Rahm
Sauermilch	Casein, Kasein, Kaseinat
Milcheiweiß	Natriumcasein, Natriumcaseinat
Tierisches Eiweiß, Fett	Kalzium-Kaseinat

**Halten Sie  
nach  
versteckter  
Laktose  
Ausschau!**



## Ersatzprodukte

### Ersatzprodukte

#### Statt Milch eignet sich:

- Laktosefreie Milch
- Sojamilch, Sojadrink
- Kokosmilch
- Mandelmilch
- Reismilch, Reisdink
- Hafermilch

#### Statt Pudding eignet sich:

- Sojadessert (z. B. Alpro Soja-Produkte)
- Sojacreme
- Laktosefreier Pudding

#### Als Brotbelag eignet sich:

- Marmelade, Honig, Zuckerrübensirup, Melasse, Apfelkraut, Birnenkraut
- Mandelmus, Sesammus, Nussmus
- Pflaumenmus, Apfelmus
- Obst (z. B. Banane)
- Gemüse (z. B. Paprika, Radieschen, Tomaten)
- Vegetarische Brotaufstriche (Zutatenliste beachten)
- Kalter Braten, Roastbeef, Corned Beef
- Wurst (Inhaltsstoffe erfragen)
- Krabben, Makrele
- Rührei, gekochtes Ei, Spiegelei
- Tofupastete, Tofuscheiben



### Tipps

- **Vermeiden Sie Milch und Milchprodukte** bzw. testen Sie Ihre persönliche Toleranzgrenze aus. **Milchprodukte**, wie z. B. Joghurt, Buttermilch oder Sauerrahm werden in der Regel besser vertragen als reine Milch, da ein Teil der enthaltenen Laktose zu Milchsäure abgebaut wird.
- Wenn Ihnen Ihre **persönliche Toleranzgrenze** bekannt ist, nehmen Sie die Menge laktosehaltiger Produkte gleichmäßig über den Tag verteilt auf – die Laktose wird leichter verträglich, weil die Zufuhrmenge bei den einzelnen Mahlzeiten geringer ist.
- Achten Sie auf die **Zutatenliste!** Manche Lebensmittel, die laktosefrei sind, wird aus technologischen Gründen Laktose zugesetzt.
- Wenn Sie **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel** einnehmen, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach dem Gehalt an Laktose. Milchzucker wird manchmal als Bestandteil von Arzneimitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln verwendet.
- Wenn Sie nicht sicher sind, ob eine Laktoseintoleranz vorliegt, ziehen Sie einen Arzt zu Rate. Mit dem **H2-Atemtest** wird der Wasserstoffgehalt in der Atemluft gemessen und so die Aktivität der Laktase festgestellt.
- Durch den Verzicht auf Milchprodukte fehlt eine bedeutende Gruppe der täglichen **Kalziumlieferanten**. Es gibt aber andere Möglichkeiten sich ausreichend mit Kalzium zu versorgen:
  - Kalziumreiche Gemüsesorten: Brokkoli, Fenchel, Kohl, Kohlrüben, Sellerie, Lauch, Gartenkresse, Kräuter
  - Kalziumreiche Obstsorten: Himbeeren, Brombeeren, Kiwi, Feigen, Orangen, Trockenobst
  - Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Paranüsse, Pistazienkerne
  - Kalziumreiche Mineralwässer (> 150 mg/l): Astoria®, Longlife®, Alpquell®, Radenska®, Römerquelle®
  - Kalziumangereicherte Produkte: Hohes C®, Fruchttiger®, Alpro Sojadrink, angereicherte laktosefreie Milch

*Die wichtigsten  
Kalzium-  
lieferanten  
bei Laktose-  
intoleranz ...*

## Die Ernährungspyramide baut auf

### Die Ernährungspyramide baut auf

Basis Ihrer Ernährung sollte aber auf jeden Fall die „**Gesunde Ernährung**“ sein, die durch die Ernährungspyramide grafisch dargestellt wird:

- Maximal 2-3 kleine Fleischportionen pro Woche oder ersatzweise Wurst
- Mindestens 1x wöchentlich Fisch
- Ausreichend Obst (2x täglich)
- Täglich mindestens 2x Gemüse und 1x Salat
- Täglich ein kalziumreiches Milchersatzprodukt
- Ausreichend Trinkflüssigkeit (mindestens 1,5 l täglich)



**Lebensmittel**, die sich in der Pyramide **weiter unten befinden**, sollten Sie **öfter** zu sich nehmen.

**Lebensmittel**, die sich in der Pyramide **weiter oben befinden**, sollten Sie **seltener** zu sich nehmen.

### ... finden Sie in unseren Broschüren:

- Ernährung bei Übergewicht
- Ernährung bei Hyperurikämie und Gicht
- Ernährung bei Hyperlipidämie
- Ernährung bei Metabolischem Syndrom
- Ernährung bei Diabetes ohne Insulintherapie
- Ernährung bei Diabetes mit Insulintherapie
- Ernährung bei Verstopfung
- Leichte Vollkost
- Ernährung bei Schluckstörungen
- Ernährung bei Reflux
- Ernährung bei Divertikulose und Divertikulitis
- Ernährung bei Durchfall
- **Ernährung bei Laktoseintoleranz**
- Ernährung bei Fruktosemalabsorption
- Ernährung bei Histaminintoleranz
- Ernährung bei Osteoporose
- Ernährung bei Untergewicht

## Notizen

A large grid of small blue dots, intended for taking notes.

## Notizen

A large grid of small blue dots, intended for taking notes.

## Notizen

A large grid of small blue dots, intended for taking notes.



## Impressum & Bildquellen

### Impressum

**Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:**

AUVA, Allgemeine Unfallversicherungsanstalt,  
Adalbert-Stifter-Straße 65, 1201 Wien

**Verlags- und Herstellungsort:** Wien

### Bildquellen

- © Stephanie Hofschlaeger / PIXELIO
- © Rainer Sturm / PIXELIO
- © Ingo Heemeier / PIXELIO
- aboutpixel.de / grüne äpfel makro © bruno
- © Fonds Gesundes Österreich / Ernährungspyramide
- © Alexandra Bucurescu / PIXELIO
- © Sigrid Roßmann / PIXELIO

## Kontakt

**In allen Fragen in Bezug auf Ernährung wenden Sie sich an Ihre Diätologinnen**

### **- in den Unfallkrankenhäusern:**

#### **UKH Lorenz Böhler**

Donaueschingenstraße 13, 1200 Wien  
Telefon +43 1 331 10-672

#### **UKH Meidling**

Kundratstraße 37, 1120 Wien  
Telefon +43 1 601 50-73720

#### **UKH Graz**

Göstinger Straße 24, 8021 Graz  
Telefon +43 316 505-3220

#### **UKH Kalwang**

8775 Kalwang 1, Steiermark  
Telefon +43 3846 86 66-235

#### **UKH Klagenfurt**

Waidmannsdorfer Straße 35, 9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Telefon +43 463 58 90-1049

#### **UKH Linz**

Garnisonstraße 7, 4017 Linz  
Telefon +43 732 69 20-1545

#### **UKH Salzburg**

Dr. Franz-Rehrl-Platz 5, 5010 Salzburg  
Telefon +43 662 65 80-2386

### **- in den Rehabilitationszentren:**

#### **RZ Häring**

Schönau 150, 6323 Bad Häring  
Telefon +43 5332 790-1160

#### **RZ Meidling**

Köglergasse 2a, 1120 Wien  
Telefon +43 1 601 50-73720

#### **Rehabilitationsklinik Tobelbad**

Dr. Georg-Neubauer-Straße 6, 8144 Tobelbad bei Graz  
Telefon +43 3136 525 71-6432

#### **RZ Weißer Hof**

Holzgasse 350, 3400 Klosterneuburg  
Telefon +43 2243 241 50-2111



[www.auva.at](http://www.auva.at)