

Lebensmittel, sortiert nach Laktosegehalt

LAKTOSE



Hilfreiche Ernährungstipps bei Laktoseintoleranz

Mein Darm. Meine Gesundheit.



Mein Ratgeber bei Laktoseintoleranz

Die kompakt zusammengestellten Ernährungstipps und die übersichtliche Lebensmitteltabelle unterstützen mich und meinen Darm.

Generelle Ernährungstipps:

- Auf eine ausreichende Calciumzufuhr achten! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen eine Calciumzufuhr von 1000 mg/Tag. Milchprodukte zwar eine wichtige Calciumquelle dar, werden jedoch nicht immer gut vertragen. Empfehlenswert sind daher Lebensmittel, die reich an Calcium sind, aber keine Laktose enthalten (z. B. Fenchel, Brokkoli, Vollkornbrot, calciumreiches Mineralwasser).
- Lang gereifter Käse (z. B. Hart- oder Schnittkäse) enthält aufgrund des Reifeprozesses ebenfalls kaum Laktose.
- Sauermilchprodukte wie Naturjoghurt und Kefir werden häufig gut vertragen, da die vorhandenen Milchsäurebakterien einen Großteil der Laktose abbauen.
- Bei Lebensmitteln mit einer laktosehaltigen Zutat (z. B. schokolierte Nüsse/Trockenobst) kann der Laktosegehalt sehr unterschiedlich sein. Dunkle Schokolade enthält z. B. weniger Laktose als Vollmilch- oder weiße Schokolade. Die Verträglichkeit ist daher individuell zu testen.
- Laktose ist eine häufig eingesetzte, aber selten erwartete Zutat in Lebensmitteln. Aufgrund ihrer Eigenschaften wird sie u. a. als Bindemittel, Füllstoff oder Aromaträger eingesetzt. Unter folgenden Begriffen erscheint Laktose in der Zutatenliste: Milch, Molke, Laktose, Milchzucker, Milkpulver, Magermilchpulver, Vollmilchpulver, Sahnepulver.
- Um die Verträglichkeit von Laktose zu verbessern, sollten Milch sowie Milchprodukte in kleinen Portionen über den Tag verteilt und zusammen mit anderen Lebensmitteln verzehrt werden.
- Natürliche Bakterienkulturen, wie z. B. Laktobazillen und Bifidobakterien, unterstützen den Darm, da sie den Abbau von Laktose fördern. Zusätzlich sollte die Darmschleimhaut ausreichend mit Mikronährstoffen, insbesondere mit Vitamin A, Vitamin B2, Biotin und Niacin, versorgt werden.

Gut zu wissen

- Lebensmittel gelten als laktosefrei, wenn $\leq 0,1 \text{ g}/100 \text{ g bzw. ml}$ Laktose im Lebensmittel enthalten sind.
- Besondere Vorsicht ist bei Medikamenten (z. B. Dragees, Tabletten) geboten. Entsprechend sollte in der Apotheke bei jedem Medikament nach einem möglichen Laktosegehalt gefragt werden.

Literaturverzeichnis:

Vogelreuter A. Nahrungsmittelunverträglichkeiten - Laktose - Fruktose - Histamin - Gluten. (S. Hirzel Verlag, 2015)
Heseker H. & Heseker B. Die Nährwerttabelle, (Neuer Umschau Verlag, 2016/2017)

Wahrburg U. & Egert S. Die große Wahrburg/Egert Kalorien- & Nährwerttabelle. (Trias Verlag, 2015)

Diese Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Auch hier ungenannte Lebensmittel können Laktose enthalten. Neben der beratenden Ernährungsfachkraft, der Apotheke vor Ort und behandelnden Therapeut*innen empfängt auch das nutrimmun-Team Fragen gerne persönlich unter der 0251/135660 oder unter info@nutrimmun.de. Bitte den Haftungsausschluss unter www.nutrimmun.de/impressum beachten.

Meine persönliche Verträglichkeitsliste

Gut vertrage ich

Weniger gut vertrage ich

Jeder Mensch ist anders!

Deshalb ist es wichtig, die eigene Toleranzgrenze für bestimmte Lebensmittel herauszufinden. Hier notiere ich Lebensmittel, die ich gut oder weniger gut vertrage.

Weitere Ratgeber gibt es z. B. zu den Themen Gluten, Fruktose und Histamin.



Für ein besseres Bauchgefühl und mehr Wohlbefinden

Neben einer laktosereduzierten Ernährung bieten Bakterienkulturen sowie Mikronährstoffe eine optimale Ergänzung zum Erhalt und zur Pflege meiner Schutzbarrieren.

MyBIOTIK® PUR – Für Haut und Schleimhäute

Nahrungsergänzungsmittel mit einem speziellen Komplex aus stoffwechselaktiven Bakterienkulturen, Biotin und Vitamin B2

- Enthält einen speziellen Komplex aus stoffwechselaktiven Bakterienkulturen*, die natürliche Bestandteile der Darmflora (intestinale Mikrobiota) im Dünnd- und Dickdarm sind.
- **Bifidobacterium bifidum* W23, *Bifidobacterium lactis* W51, *Lactobacillus acidophilus* W55, *Lactobacillus casei* W56, *Lactococcus lactis* W58, *Lactobacillus salivarius* W57
- Enthält Mikronährstoffe mit folgendem gesundheitlichen Nutzen:
 - Biotin und Vitamin B2 tragen zum Erhalt normaler Haut und Schleimhäute bei.
 - Vitamin B2 trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

MUCOZINK® – Für Haut und Darmschleimhaut

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Glutamin und Taurin

- Enthält Nährstoffe, die unterschiedliche Funktionen im Körper unterstützen:
 - Vitamin A, Vitamin B2, Biotin und Niacin tragen zum Erhalt normaler Haut und Schleimhäute bei.
 - Zink und Vitamin C tragen zum Erhalt normaler Haut bei.
 - Zink, Vitamin B12, Vitamin D, Folsäure und Magnesium unterstützen die Zellteilung.
 - Die Aminosäuren Glutamin und Taurin sind wichtige Substrate der Darmschleimhautzellen.

MyBIOTIK® PUR



MUCOZINK®



Mein Darm.
Meine Gesundheit.

Mit MyBIOTIK® entscheide ich mich bewusst für anwendungsspezifisch konzipierte Produkte, wissenschaftlich fundiert, ohne belastende Zusatzstoffe, in gesicherter Qualität, verlässlich und persönlich, seit 1995.

Meine Entscheidung.

MyBIOTIK®

Folge MyBIOTIK® jetzt auf



109011 01/23