

## Laktoseintoleranz

Laktose ist der Milchzucker und ist in allen Milchprodukten enthalten, also auch in Schaf und Ziege. Um Laktose aufzuspalten, braucht man das Enzym Laktase. Genetisch bedingt wird es ab dem 3. Lebensjahr reduziert gebildet, bei manchen Bevölkerungsgruppen (Farbigen, Asiaten) fast gar nicht. Wenn der Milchzucker nicht oder nur langsam aufgespalten wird, führt das zu verlängerter Lagerungszeit der angedauten Nahrung im Darm und auch zu entzündlichen Prozessen.

Es entstehen Gärungsbakterien und unverdaute Eiweiße, die ins Blut gelangen und das Immunsystem alarmieren. Das ist der Entstehungsweg von Allergien. Bei Laktoseintoleranz kommt es häufig zu schmerzhaften Blähungen, aufgetriebenem Bauch und Durchfällen. Man muss auch die Fruktose (Fruchtzucker) testen, da beide Zuckerarten oft gleichzeitig intolerant sind.

Laktose wird durch bestimmte Säuerungsbakterien schon vorverdaut. Daher vertragen manche Menschen, die etwas Laktase bilden können, angesäuerte Milchprodukte wie Topfen, Kefir oder Hartkäse gut. Auch Schlagobers und Butter gehen meistens.

Wenn Sie Laktose intolerant sind, haben Sie folgende Möglichkeiten, problemlos mit dem Essen umzugehen:

**Milch:** Es gibt bei großen Billa und Merkur-Filialen laktosefreie Milch. (Geht aber nur, wenn Sie keine Kuhmilcheiweißunverträglichkeit haben). Soja-, Reis-, Mandel-, Kokos-, Hafermilch sind gut schmeckende und meist verträgliche Alternativen. (außer es hat unverträglich getestet). Soja- und Reismilch gibt es schon fast überall, alles übrige im Bioladen

**Joghurt:** Sojajoghurt (Bioladen), laktosefreier Joghurt

**Sauerrahm / Creme fraiche / Sahne:** Sojasahne (Bioladen), Kokosmilch, Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren an die esswarne Speise geben (z.B. Sesamöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl, auch verschiedene Nussöle zur Abwechslung sind schmackhaft und für die Gesundheit sehr wichtig).

**Käse:** Darauf sollten Sie verzichten, außer auf den ganz harten Käse, er enthält wenig Laktose. Laktosefreier Käse geht. Wenn Sie eine Histamin-Intoleranz haben, bitte keinesfalls Hartkäse essen!

Wenn Sie irgendwo eingeladen sind und nicht wissen, was in den Speisen enthalten ist, können Sie vor dem Essen **Laktase** in Kapselform zu sich nehmen. Dadurch führen Sie sich das fehlende Enzym zu und können die Laktose verdauen. Sollte aber nicht auf Dauer gemacht werden.