

Hinweise zur **Lactose- Intoleranz** (Milchzucker- Unverträglichkeit)

Jenseits des Säuglingsalters besteht bei 15-20% der Menschen (in Deutschland; in Afrika und Asien bis zu 80%) ein Mangel an Lactase, dem Milchzucker spaltenden Enzym. Dieser Mangel führt bei Aufnahme von Milchzucker zu Bauchschmerzen und Durchfall. Beim (seltenen) vollständigen oder fast vollständigen Fehlen des Enzyms führen auch sehr geringe Mengen an Milchzucker zu Beschwerden, beim (häufigen) teilweisen Fehlen werden geringe bis mäßige Mengen Milchzucker vertragen (**und sind dann auch erlaubt!**). Zu hohe Milchzuckerzufuhr führt zu Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall, aber nicht zu bleibenden Schäden.

Lactosehaltige Produkte:

Milch und daraus hergestellte Produkte (Pudding, Mixgetränke, Fruchtmolke, Kakao, Speiseeis).

Fermentierte Milch (Joghurt, Kefir, Ayran) wird dabei häufig besser vertragen.

Schokoladehaltige Süßwaren

Kekse, Gebäck, Backwaren

Instanterzeugnisse (z.B. Kartoffelbrei- bzw. -püreepulver, Suppen, Soßen)

Wurstwaren

Fertigprodukte (Pizza und andere (Halb-)Fertigprodukte)

Auch zahlreiche **Medikamente** enthalten als Träger- oder Geschmacksstoff Milchzucker, allerdings in sehr geringen Mengen, so daß sie fast immer vertragen werden.

Generell lactosefrei sind

Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Obst

Getreide, Teigwaren, Reis

Sojaprodukte

Fisch, Fleisch

Gewüze, Kräuter

Pflanzenöl

Ausführliche Broschüre: www.fet-ev.eu