

UMSTELLEN IN 3 PHASEN

Wenn Sie Ihre Ernährung an die Erfordernisse Ihrer Intoleranz anpassen, können Sie trotz Laktoseunverträglichkeit ein Leben lang beschwerdefrei bleiben. Dazu ermitteln Sie in drei Phasen Ihre persönliche Toleranzgrenze, also die Menge an Milchzucker, die Sie verzehren können ohne belastende Auswirkungen.

Nur bei einem vollständigen Laktasemangel (Alaktasie) ist es notwendig, konsequent auf Laktose zu verzichten. In diesem Fall müssen Sie Ihre Ernährung nicht in drei Schritten anpassen. Sie müssen von nun an laktosefreie Kost, wie in Phase 1 beschrieben, essen.

Meist wird aber noch Laktase vom Körper produziert und es besteht eine mehr oder weniger große Laktase-Restaktivität. Dann werden kleine Laktosemengen vertragen und es genügt, Milch, Sahne, Soßen, Crème fraîche und Ähnliches zu reduzieren.

Die noch verträgliche Menge bestimmen Sie individuell in der 2. Phase der Umstellung. In Phase 3 geht es um eine langfristige bekömmliche Ernährung, die keine Beschwerden verursacht und den persönlichen Essgewohnheiten entgegenkommt.

Ist die Laktoseintoleranz durch eine andere Erkrankung bedingt, so wird in erster Linie diese Krankheit behandelt. Bei einem sekundären Laktasemangel muss nur eine Zeit lang die aufgenommene Milchzucker- menge reduziert werden.



ERNÄHRUNGSBERATUNG

Wenn Sie sich unsicher fühlen, kann eine spezielle Ernährungsberatung bei der Umstellung helfen. Adressen von qualifizierten Ernährungsfachkräften erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse. Auch bei den folgenden Organisationen können Sie sich informieren:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) www.dge.de
- Verband der Diätassistenten (VDD) www.vdd.de
- Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater www.quetheb.de

1. Phase: Alles außer Laktose

Ein Erwachsener in Deutschland nimmt mit der regulären Ernährung täglich etwa 20 bis 30 Gramm Laktose zu sich. Damit sich die Beschwerden verringern oder ganz verschwinden, wird erst einmal für zwei Wochen komplett auf Laktose verzichtet. Wenn die Symptome in dieser Zeit nicht nachlassen, können auch vier Wochen Verzicht sinnvoll sein. In der Karenzphase sollten Sie täglich nicht mehr als ein Gramm Laktose zu sich nehmen.

Bevor die individuell verträgliche Laktosemenge bestimmt werden kann, müssen die Beschwerden abgeklungen sein.

Ist das nicht der Fall, kann das einerseits daran liegen, dass Sie weiterhin unwissentlich Laktose zu sich nehmen. Oder Sie sind empfindlich gegenüber anderen