

## Praktische Tipps I

Die individuelle Verträglichkeit ist unterschiedlich und muss von Ihnen selbst ausgetestet werden. Probieren Sie deshalb herkömmliches Joghurt und kleine Mengen normale Milch (z.B. im Kaffee). Ein kompletter Verzicht auf Milchzucker ist meist nicht erforderlich.

## Praktische Tipps II

Milchprodukte sind wichtige Kalziumlieferanten. Wenn Sie den Konsum reduzieren, können kalziumreiche Mineralwässer sinnvoll sein – Wasser ab ca. 150 mg Calcium pro Liter; z.B. Römerquelle®, Alpquell®, Astoria®,...

Auch Hart- und Schnittkäse sind gute Kalziumlieferanten.

## Praktische Tipps III

Für den Urlaub, bei Einladungen oder Restaurantbesuchen gibt es medikamentöse Unterstützung: Milchzuckerspaltende Enzyme in verschiedenen Verabreichungsformen – fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Broschüre dient als Orientierungshilfe und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie weitere Informationen benötigen, steht Ihnen das Team der Diätologen gerne zur Verfügung.

### Ernährungsmedizinischer Beratungsdienst

Tel.: +43-(0)732-7676-4460

### Innere Medizin 4

Gastroenterologie und Hepatologie,  
Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin,  
Endokrinologie

Leiter: Prim. Univ.-Prof. Dr. R. Schöfl

Tel.: +43-(0)732-7676-4441



Rev. 1 / 05.10.2018 / Freigabe: Maria Wolfesberger / DOCID:5-25479

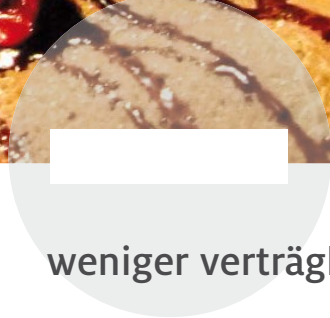
Ordensklinikum Linz GmbH Elisabethinen  
Fadingerstraße 1 | 4020 Linz

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE  
UND DER ELISABETHINEN

T +43-(0)732-7676-0  
F +43-(0)732-7676-2106  
E elisabethinen@  
ordensklinikum.at  
W www.ordensklinikum.at

Infos & Tipps

# Laktose- Intoleranz



## Wie reagiert Ihr Körper?

Das Enzym Laktase, das den Milchzucker spaltet, ist bei Ihnen nicht ausreichend vorhanden. Nach dem Genuss von Laktose (Milchzucker) können Beschwerden wie

- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Durchfall
- Verstopfung auftreten.

## Begriffserklärung

Milchzucker kommt in natürlicher Form nur in der Milch von Säugetieren vor. Auch viele verarbeitete Produkte aus Milch enthalten Milchzucker in unterschiedlicher Menge. Er kann auch in Fertigprodukten oder Medikamenten enthalten sein.

## weniger verträglich

- Milch von allen Säugetieren wie Kuhmilch, Schafmilch, Stutenmilch, Ziegenmilch, ...
- Molke, Buttermilch, Sauermilch, Joghurt, ...
- Frischkäse wie Topfen, Landfrischkäse, Gervais, ...
- Obers, Sauerrahm

Auch daraus hergestellte Produkte können Beschwerden auslösen:

- Brioche
- Süßspeisen aus Milch wie Palatschinken, Kaiserschmarrn, Grießkoch, ...
- Milkschokolade, Eiscreme, ...
- Fertigprodukte mit Milchzucker-/Laktosezusatz: Püreepulver, Fertigsuppen, Pizza, Salatsaucen, Backmischungen, ...
- Zutatenliste beachten! Laktose versteckt sich auch in Milchpulver, Magermilchpulver, Molkenpulver, ...



## gut verträglich

- Streichfette (inkl. Butter), Öle
- Käsesorten, bei denen der Milchzucker im Rahmen der Reifung abgebaut wurde: alle Hart- und Schnittkäsesorten (z.B. Butterkäse, Bergkäse, Edamer, Tilsiter, Parmesan, etc.) sowie Schimmelkäse
- laktosefreie/-arme Milchprodukte wie laktosefreie Milch, laktosefreier Topfen, ...
- kleine Mengen herkömmliches Joghurt (ca. 1/8 l pro Portion), kleine Mengen (1 Esslöffel) Sauerrahm oder Creme fraîche - Toleranz selbst austesten!
- Sojadrink, Reisdink, Kokosdrink  
Beachten Sie: diese Produkte enthalten oftmals deutlich weniger Kalzium als Kuhmilchprodukte.