



FACT SHEET LAKTOSEINTOLERANZ

Laktoseintoleranz – Tipps, die das Leben leichter machen

Mehr und mehr Menschen möchten sich laktosearm ernähren, denn nicht alle können Milch und Milchprodukte uneingeschränkt genießen. Laktose ist natürlicherweise in Produkten wie Quark, Sahne, Käse und Molke enthalten. Damit der Körper den Milchzucker verdauen kann, benötigt er das Enzym Laktase in ausreichender Menge. Mit zunehmendem Alter kann die Enzymaktivität abnehmen oder eingeschränkt sein. Dabei kann die Menge an Laktose, die individuell vertragen wird, ganz unterschiedlich sein. Nur ausnahmsweise muss jedoch ein genereller Verzicht auf Milch und Milchprodukte, die wichtige Kalzium- und Eiweißlieferanten darstellen, die Konsequenz sein. Erfahren Sie mit den nachfolgenden Tipps, wie Sie sich laktosearm ernähren können, ohne dabei komplett auf Milch und Milchprodukte verzichten zu müssen:

- Fruchtsäfte, Tee, Kaffee, Obst und Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide, Fleisch, Fisch, Honig, Konfitüre, Kräuter, Gewürze sind von Natur aus laktosefrei und können ohne Bedenken verzehrt werden. Ebenso speziell deklarierte laktosefreie Lebensmittel.
- Milch und Milchprodukte liefern wichtige Nährstoffe, insbesondere Kalzium. Wird der Verzehr dieser Produkte eingeschränkt, sollte auf eine ausreichende Kalziumzufuhr geachtet werden. Als Milchersatz dienen laktosefreie Milch und Milchprodukte, aber auch mit Kalzium angereicherte Sojaprodukte, Reis- und Haferdrinks, Mineralwässer und Fruchtsäfte.
- Ein guter Trick: Milch und Milchprodukte zusammen mit anderen Lebensmitteln konsumieren oder in kleineren Portionen über den Tag verteilt genießen, z.B. als Dessert. So wird die Menge an Milchzucker in den Lebensmitteln besser vertragen.
- Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir oder Dickmilch enthalten sogenannte Milchsäurebakterien. Diese wandeln die in Milch enthaltene Laktose in Milchsäure um. Dadurch sind die Produkte verträglicher. Wer ganz sicher gehen möchte, kann auf laktosefreie Milchprodukte zurückgreifen.
- Was ist mit Hartkäse, Schnittkäse, Sauermilch- und Weichkäse? Der Laktosegehalt von Käse ist abhängig vom Herstellungsprozess. Hartkäse, Schnittkäse und halbfester Schnittkäse sowie Sauermilch- und Weichkäse weisen einen geringen Laktosegehalt auf, so dass er meist sehr gut vertragen wird.
- Auch Medikamente können Laktose enthalten. Die darin enthaltene Laktosemenge ist jedoch so niedrig, dass die Einnahme unproblematisch ist.



- In Fertiggerichten, wie Backwaren, Müslimischungen, Wurstwaren, Fischkonserven, Salatdressing, Mayonnaise, Pesto, Brotaufstrichen, Gewürzmischungen, Aromen, Verdickungsmittel, Bindemittel versteckt sich sehr häufig eine nicht zu unterschätzende Menge an Laktose.¹
- Zur besseren Verträglichkeit von Milch und Milchprodukten können laktosespaltende Enzympräparate eingesetzt werden, die entweder der Milch oder dem Milchprodukt vor dem Verzehr zugesetzt oder als Tablette zusammen mit den laktosehaltigen Lebensmitteln eingenommen werden.²
- Immer mehr Menschen wollen sich Laktosefrei ernähren. Milch und Milchprodukte liefern jedoch wertvolles Kalzium und leichtverdauliches Eiweiß. Beides sind wichtige Bausteine für den Körper. Daher sind laktosefreie Milch und Milchprodukte eine echte Alternative für Menschen mit einer Unverträglichkeit.

Danone – weltweite Nummer Eins für Milchfrischprodukte

Die Danone GmbH beschäftigt in Deutschland rund 800 Mitarbeiter an den Produktionsstandorten Rosenheim, Ochsenfurt und Hagenow sowie in der Hauptverwaltung in Haar bei München. Mit Marken wie Actimel, Activia, FruchtZwerge und Dany Sahne ist Danone Marktführer im deutschen Milchfrischemarkt.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

*Danone Presseservice, c/o Fleishman-Hillard Germany GmbH,
Frankfurt am Main, Fax: 069 / 43 03 73*

*Danone GmbH
Irina Breuer*

Tel.: 089 / 62733 – 355

E-Mail: presse@danone.de

Rebecca Sota

Tel.: 069 / 40 57 02 – 239

E-Mail: Rebecca.Sota@fleishmaneuropa.com

¹ <http://www.ernaehrung.de/tipps/laktoseintoleranz/lakto12.php>
² <http://www.ernaehrung.de/tipps/laktoseintoleranz/lakto12.php>