



LAKTOSEINTOLERANZ FRUKTOSEMALABSORPTION

Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten



PENSIONSVERSICHERUNGSANSTALT

Inhalt

	Seite
VORWORT	2
WAS IST LAKTOSEINTOLERANZ?	3
ERNÄHRUNGSTHERAPIE	4
LEBENSMITTELAUSWAHL	6
WAS IST FRUKTOSEMALABSORPTION?	9
ERNÄHRUNGSTHERAPIE	10
LEBENSMITTELAUSWAHL	11
ALLGEMEINE TIPPS	14
LITERATUREMPFEHLUNGEN	14

UNSERE VISION
Rehabilitation von Körper und Geist
Lebensqualität als Ziel

VORWORT

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten!

Obwohl wir das ganze Jahr aus einer Vielfalt von Lebensmitteln wählen können, ist es keine Selbstverständlichkeit mehr, sich bedarfsgerecht zu ernähren!

Stresssituationen, Reizüberflutung, Zusatzstoffe können dazu führen, dass unser Darm nicht mehr in der Lage ist, die Nahrung richtig zu verdauen. Dies kann zu unangenehmen Erscheinungen wie Blähungen, Durchfall, Übelkeit führen!



Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption, Histaminintoleranz oder Mischformen) treten auch immer häufiger auf!

So kann eine scheinbar gesunde Ernährung mit Obst, Gemüse, Milchprodukten zu Beschwerden führen.

Nach einer medizinischen Diagnose hilft eine entsprechende Ernährungsumstellung, um den Alltag wieder genießen zu können!

Die folgenden Seiten helfen Ihnen, Ihre Ernährung umzustellen, ohne dabei das ganze Leben auf den Kopf stellen zu müssen!

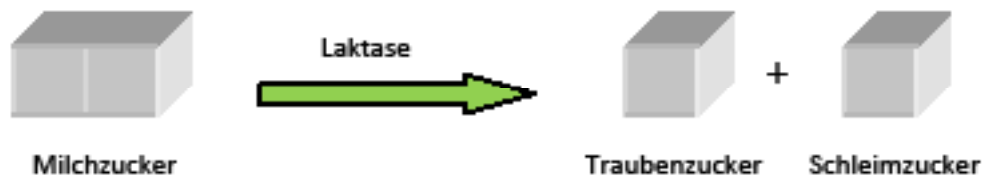
Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Manfred FELIX
Obmann der Pensionsversicherungsanstalt

WAS IST LAKTOSEINTOLERANZ?

Milchzucker (Laktose) ist ein Zweifachzucker. Er besteht aus den Zuckerbausteinen Traubenzucker (Glukose) und Schleimzucker (Galaktose).

Um den Zucker ins Blut aufnehmen zu können, muss der Körper den Milchzucker zuerst in seine Grundbausteine spalten. Dafür benötigt er das Enzym Laktase, welches in der Dünndarmschleimhaut produziert wird.



Fehlt das Enzym Laktase oder ist es nur in ungenügenden Mengen vorhanden, so kann der Milchzucker nicht (vollständig) abgebaut werden.

Mögliche Beschwerden:

- Blähungen
- Bauchschmerzen
- Weicher schmieriger Stuhl bis hin zu Durchfällen
- Übelkeit und Völlegefühl nach dem Essen
- Erbrechen (selten)

Diagnose:

Es gibt 2 verschiedene Möglichkeiten, wie man die Erkrankung diagnostizieren kann.

- **Laktosebelastungstest**
- **(Laktase) H₂-Atemtest**

ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Im Durchschnitt nimmt ein Erwachsener täglich 20 - 30 g Laktose vorwiegend aus Milch und Milchprodukten auf.

Häufig werden Milchpulver, Milch oder Molke als Geschmacksverstärker beigefügt. Auch Medikamente können Laktose enthalten.

Die Milchzuckerunverträglichkeit kann nur durch eine gezielte Ernährungsumstellung behandelt werden.

Je nach Schweregrad der Symptome kann eine Laktoseintoleranz durch eine laktosefreie (unter 1 g Laktose / Tag) bzw. laktosearme (8 - 10 g Laktose / Tag) Ernährung behandelt werden.

Laktosehaltige Produkte in kleinen Mengen über den Tag verteilt werden meist gut vertragen. Manchmal ist es schon ausreichend, nur die pure Milch wegzulassen! – Individuelle Toleranzgrenze testen!

Bei Halbfertig- und Fertigprodukten unbedingt Lebensmittelanalysen durchlesen! Diese können sich ständig ändern.

Packungsbeilage von Medikamenten durchlesen!

Sollte es einmal nicht möglich sein, eine laktosefreie Ernährung einzuhalten, gibt es die Alternative, Laktasepräparate einzunehmen.

Fragen Sie Ihre/n behandelnde/n Ärztin/Arzt!

Kalziumzufuhr

Eine ausreichende Kalziumzufuhr ist bei gezielter Lebensmittelauswahl gegeben, da viele Käsesorten gegessen und laktosefreie Milch getrunken werden können!


Kalziumreiche Getränke:

- mit Kalzium angereicherte Sojamilch und Fruchtsäfte
- Kalziumreiche Mineralwässer (über 150 mg Calcium / Liter) wie z.B. Alpequell®, Astoria®, Römerquelle®, Vöslauer®, Waldquelle®, Radkersburger longlife®

Laktosegehalt von Milch und Milchprodukten			
1 Portion			Laktose (g)
¼ l		Stutenmilch	16
¼ l		Molke, Molkegetränk	12
¼ l		Milch, H-Milch	12
250 g	1 Teller	Milchspeisen: Grießbrei, Milchreis, Pudding	10
¼ l	1 Becher	Joghurt 3,6 oder 1 % Fett	10
¼ l	½ Pkg.	Sauermilch	10
¼ l	½ Pkg.	Buttermilch	10
100 g	1 Tafel	Milchschokolade	9,5
180 g	1 Becher	Kefir	7
100 g		Eiscreme (Milch- oder Joghurteis)	6,9
125 g	½ Pkg.	Magertopfen	5
150 g		Hüttenkäse	4,5
⅛ l	½ Becher	Schlagobers, Sauerrahm	4,5
125 g	½ Pkg.	Speisetopfen, 40 % F.i.T.	4
100 g		Mascarpone	3,6
125 g	1 Becher	Crème fraîche	3
1/16 l	60 g	Kaffeeobers	2,5
40 g		Schmelzkäse oder Scheiblettenkäse	2,3
20 g		Butter	0,1
100 g		Emmentaler, Parmesan, Bergkäse, Gouda, Tilsiter, Edamer, Bierkäse, Brie, Camembert, Edelpilzkäse, Butterkäse, Mozzarella, Schafkäse, Feta	unter 0,1

Quelle: Kasper H., Ernährungsmedizin und Diätetik

LEBENSMITTELAUSWAHL

😊	MILCH & MILCHPRODUKTE	☹️
Laktosefreie Milch und Milchprodukte (0,1g Laktose / 100ml) Sojamilch und -produkte Kokosmilch Reismilch Hafermilch Kaffeeweißer (pflanzlich) Schnittkäse Hartkäse		Milch (Kuh, Stute, Schaf, Ziege, Esel) und Milchprodukte (Buttermilch, Joghurt, Sauermilch, Molke) Molkenpulver Milchpulver Schmelzkäse Milchspeisen wie Pudding, Grießbrei, Milchreis ...
✓ Weichkäse, Topfen (v.a. Bröseltopfen), Hüttenkäse, Frischkäsezubereitungen... werden manchmal ohne Probleme vertragen – ausprobieren!		

😊	FLEISCH – FLEISCHWAREN – WURST	☹️
alle Sorten von Frischfleisch Schinken Wurstwaren		Pasteten, Streichwurst
✓ Bei Fleischzubereitungen mit Milch, wie zB. Faschierte Laibchen, Faschierter Braten ... kann man laktosefreie Produkte oder Suppe verwenden!		

😊	FISCH & FISCHWAREN	☹️
alle Süß- und Salzwasserfische, frisch oder tiefgekühlt Meeresfrüchte Schalen- und Krustentiere		fertige Fischterrinen

 EIER 		
		Eizubereitungen mit Milch (Omeletten, Kaiserschmarrn, Palatschinken ...)
 FETTE & ÖLE 		
alle Öle milchfreie Margarine Butter		Milchmargarine Joghurtbutter
 GEMÜSE – SALAT – HÜLSENFRÜCHTE 		
alle Sorten, frisch und tiefgekühlt		Cremespinat, Rahmgemüse ... Salate mit Fertigdressing
 OBST & NÜSSE 		
alle Sorten geeignet		
 BEILAGEN 		
Kartoffeln, Reis, Dinkelreis, Perlweizen, Teigwaren, Grieß, Polenta, Hirse, Wildreis, Couscous, Quinoa, milchfreie Spätzle		Kartoffelpüree Semmelknödel Serviettenrolle Grießknödel Spätzle
<p>✓ Laktosefreie Milch kann für die Zubereitung diverser Beilagen verwendet werden!</p>		

😊	GETREIDE – BROT & BACKWAREN	😞
Weizen, Roggen, Hafer, Dinkel, Hirse Brot und Gebäck ohne Milch		Backwaren und Teige, die mit Milch bzw. Milchprodukten hergestellt werden (Milchbrot, Brioche, Topfenspeisen ...)

😊	SÜSSES	😞
Wassereis, Sorbet Schokolade mit hohem Kakaoanteil (80 %) Kaugummi Fruchtgummiprodukte		Creemeeis Milch-Schokolade, Pralinen, Nougat ...

😊	GETRÄNKE	😞
Mineralwasser Kaffee Tee Obst- und Gemüsesäfte Sirup		Milchgetränke Molke Kondensmilch Kaffeeobers Kakao

😊	SONSTIGES	😞
Kräuter Samen Gewürze		Creemeliköre

WAS IST FRUKTOSEMALABSORPTION

Durch die unzureichende Aufnahme von Fruktose (Fruchtzucker) im Dünndarm gelangt diese unverdaut in den Dickdarm. Dort wird Fruktose von Bakterien abgebaut. Die Stoffwechselprodukte fallen in sehr hoher Konzentration an und können teilweise zu heftigen Beschwerden führen.

Mögliche Beschwerden:

- Blähungen, Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe
- Durchfall
- Völlegefühl
- Übelkeit, Unwohlsein, selten Brechreiz

Wie stark die Symptome sind und bei welchen Mengen an Fructose diese auftreten ist individuell unterschiedlich. Meist treten die Beschwerden 30 bis 90 Minuten nach der Aufnahme auf.

Diagnose:

- **(Fruktose) H₂-Atemtest**

ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Die Fructoseunverträglichkeit kann nur durch eine gezielte Ernährungsumstellung behandelt werden.

Fruktose kommt in natürlicher Form in Obst, Gemüse und Haushaltszucker vor, wird aber auch in zahlreichen industriell verarbeitenden Lebensmitteln eingesetzt zB in Diätprodukten, fruktosehaltigem Sirup, Obstkonserven, Marmeladen, Süßwaren, Backwaren, Speiseeis etc.

Häufig werden neben Fruktose auch Zuckeraustauschstoffe wie Mannit, Maltit, Xylit und vor allem Sorbit schlecht vertragen.

**Obst wird in Kombination mit Traubenzucker (Glukose) verträglicher.
Fruchtmas, Kompotte mit Traubenzucker süßen!**

Nach gesicherter Diagnosestellung empfiehlt es sich, die Fruktose- und Sorbitzufuhr stark einzuschränken.




Das bedeutet, dass Sie für ca. 2 - 4 Wochen auf Obst, Obsterzeugnisse, Trockenfrüchte sowie Honig und Sorbit verzichten sollen.

Wenn die Beschwerden abgeklungen sind, kann langsam auf eine fruktoseangepasste Langzeiternährung umgestellt werden.

Es soll maximal ein neues fruktosehaltiges Lebensmittel pro Tag in kleinen Mengen konsumiert werden.



LEBENSMITTELAUSWAHL




Die folgenden Obst- und Gemüsesorten sind üblicherweise gut verträglich.
Individuelle Unterschiede müssen jedoch berücksichtigt werden!




😊	OBST	😞
<p>Bananen Beerenfrüchte Honig- und Zuckermelone Mandarinen, Orangen Kiwi</p>		<p>Äpfel, Birnen Zwetschken Marillen, Pfirsich, Ringlotten Trockenfrüchte</p>
<p>✓ Wenn Sie eine neue Obstsorte probieren, beginnen Sie mit einer halben Portion!</p>		
😊	GEMÜSE – SALATE	😞
<p>Feld- und Blattsalate Kürbis, Zucchini, Karotten, Spinat, Sellerie, Mangold, Broccoli, Champignons, Tomaten</p>		<p>Kraut- und Kohlgemüse Hülsenfrüchte Sauerkraut Artischocken Topinambur</p>
<p>✓ Gekochtes Gemüse ist verträglicher als Rohkost. ✓ Radieschen, Gurken, Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Pilze nur in kleinen Mengen genießen!</p>		
😊	GETREIDE – BEILAGEN	😞
<p>Kartoffeln, Mais, Reis, Hafer, Roggen, Weizen, Gerste ... Brot und Gebäck</p>		<p>grobe Vollkornprodukte – hoher Ballaststoffanteil</p>



 FLEISCH – FISCH – WURSTWAREN 		
alle Fleisch- und Wurstwaren alle Fische		



 MILCH & MILCHPRODUKTE 		
Milch und alle Milchprodukte ohne Fruchtzusatz		Milch und alle Milchprodukte mit Fruchtzusätzen

 EIER 		
✓ Versuchen Sie, mit 3 Eiern pro Woche (auch in verkochter Form) auszukommen!		

 ZUCKER – HONIG – SÜSSWAREN 		
Haushaltszucker Traubenzucker Künstlicher Süßstoff		Honig, Fruchtzucker Sorbit, Xylit Müsliriegel
✓ Wenn Sie eine neue Obstsorte probieren, beginnen Sie mit einer halben Portion!		

	GETRÄNKE	
Wasser Mineralwasser Tee Kaffee Dicksäfte stark verdünnt		Mineralwasser mit Fruchtgeschmack (Wellnessgetränke) Fruchtsäfte Fruchtnektar Cocktails aus Fruchtsäften alkoholfrei
✓ Fruchtttees in kleinen Mengen genießen und eventuell mit etwas Traubenzucker süßen!		

	ESSIG	
Weinessig Essigessenz Tafelessig Balsamicoessig		Mostessig Apfelessig

	ALKOHOL	
		Süß- und Dessertweine Liköre, Cocktails
✓ Bier und trockenen Wein (sorbithältig) nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen genießen!		

ALLGEMEINE TIPPS

- Fruchtzuckerhaltige Speisen sind in Kombination mit Traubenzucker besser verträglich!
zB. Joghurt mit Obst und Traubenzucker, bei Obstkuchen das Obst in Traubenzucker wälzen
- Sirupe werden auf Grund des hohen Traubenzuckergehalts gut vertragen!
- Als Basis gelten die Richtlinien einer Leichten Vollkost!
- Viel Trinken – Wasser, Kräutertees zB. Anis, Fenchel, Käsepappel, Melisse ...
- Bewegung und Ausdauersport helfen gegen Blähungen!

LITERATUREMPFEHLUNGEN

Verband der Diätologen / Diätologinnen Österreichs

Milchzuckerarm kochen und sich wohl fühlen

Hubert Krenn Verlag

Heinrich Kasper

Ernährungsmedizin und Diätetik

Urban & Fischer

Verband der Diätologen / Diätologinnen Österreichs

Fruchtzuckerarm kochen und sich wohl fühlen

Hubert Krenn Verlag

Ute Körner, Astrid Schareina

Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten

Narayana Verlag

Notizen:

Notizen:



Stand: 06.2014

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:

Pensionsversicherungsanstalt, Friedrich Hillegeist-Straße 1, 1021 Wien

Fotos: Archiv der PV

DVR: 2108296