

Liebe Patientin, lieber Patient!

In dem heute durchgeführten H₂-Atemtest haben wir eine Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) festgestellt. Das bedeutet, dass bei Ihnen das Milchzucker spaltende Enzym Lactase in der Dünndarmschleimhaut in geringerem Ausmaß vorkommt. Dadurch gelangt vermehrt Milchzucker in den Dickdarm. Dort wird er vergärt und es entstehen Gase, die zu Blähungen, Schmerzen und ggf. auch zu Durchfällen führen.

In welchen Produkten ist Laktose enthalten:

Milchzucker ist in Milch und Milchprodukten enthalten. Achten Sie auch auf „versteckte“ Milch in Fertigprodukten, Saucen, Kuchen usw..

Käse enthält, je nach Reifung, weniger oder gar keine Laktose und wird oft gut vertragen. Auch Joghurt und Quark werden häufig gut vertragen.

Versuchen Sie, sich zunächst für etwa 2 Wochen „laktosefrei“ zu ernähren.

Anschließend können Sie mit geringen Mengen von laktosehaltigen Nahrungsmitteln testen, wie viel Laktose sie ohne Beschwerden vertragen. Versuchen Sie, dauerhaft nur die Menge von laktosehaltigen Nahrungsmitteln zu sich zu nehmen, die Sie individuell vertragen.

Es gibt Tabletten, die das Enzym Lactase enthalten. Die Einnahme kann z.B. im Rahmen von Restaurantbesuchen sinnvoll sein, wenn lactosereduzierte Speisen nicht verfügbar sind. Eine dauerhafte Einnahme ist nicht sinnvoll.

In der Salzachklinik Fridolfing gibt es die Möglichkeit einer Ernährungsberatung.
Bei Bedarf können Sie einen Termin unter 08684/9850 vereinbaren.